



CURSO 2023/2024

## GRUPOS INTERVENCIÓN CON ADULTOS TDAH

### HELBURUAK:

- Kaltetuak prestatzea eta kontzientziatzea zergatik ez diren gai jarduera funtzional bat egiteko.
- Larrutzeko espazio bat eskaintzea, iraganean izandako esperientziak kontatu ahal izateko, kritikatur sentitu gabe.
- Autokontrolerako eta emozioen eta pentsamenduaren erregulaziorako teknika kognitibo-konduktualekin esku hartzea.

### METODOLOGIA

- Hileko talde-saioak.
- Laneko ohiko edukiak familiaren porrota eta lan-mailako zailtasunetan zentratzen dira.

### ORDUTEGIA

Urritik ekainera.

Donostian ostegunetan 19: 30etik 20: 45era.

### KOSTUA (23/24)

85€ hiru hilean behin ordaintzen da (urria, urtarrila eta apirila)

Urtero maiatzean (aurrekontuaren arabera) eskaintzen da beka eskatzeko aukera. Bekaren oinarriak 2024ko urteko batzarrean aurkeztuko dira.

### OBJETIVOS

- Formar y concienciar a los afectados de las razones por las cuales no son capaces de llevar a cabo una actuación funcional.
- Ofrecer un espacio de desahogo donde poder contar sus experiencias en el pasado sin sentirse criticados.
- Intervenir con técnicas cognitivo-conductuales de autocontrol y regulación emocional y del pensamiento.

### METODOLOGÍA

- Sesiones grupales mensuales.
- Los contenidos habituales de trabajo están enmarcados en el fracaso familiar y dificultades a nivel laboral.

### HORARIO

De octubre a junio.

En Donostia los jueves de 19:30 a 20:45

### COSTE (23/24)

85€ el pago es trimestral (octubre, enero y abril)  
Todos los años se ofrece en mayo (según presupuesto) la posibilidad de solicitar una beca. Las bases para la beca se presentan en la asamblea anual 2024.