



FUNDACION TEKNON

Investigación, Docencia y Divulgación Sanitaria

TDAH ADULTO. POTENCIA TUS PROPIOS RECURSOS CON EL MINDFULNESS

Ciclos de 4 talleres



Aforo limitado.

Precio de las 4 sesiones por persona: 50€



Sesiones informativas:

**Viernes 28 de Febrero
y Lunes 31 de Marzo**

16.30 - 17.30h

Sala de Actos de Centro Médico Teknon
del Grupo Hospitalario Quirón

TDAH ADULTO. POTENCIA TUS PROPIOS RECURSOS CON EL MINDFULNESS.

➔ Próximos talleres:

05-03-2014 / 19.00 - 21.00h
Sexualidad plena después del
cáncer. Recupera la confianza.

11-03-2014 / 19.00 - 21.00h
Quiero adelgazar y no lo
consigo. Taller interactivo.

19-03-2014 / 19.00 - 21.00h
Picores en la piel. No puedo
parar de rascarme.

25-03-2014 / 19.00 - 21.00h
¿Sabe que puede controlarse
el Sintrom sin ir al Hospital?
Taller sobre Anticoagulación,
nuevos fármacos y autocontrol.

➔ Sede:

Centro Médico Teknon
C/ Vilana, 12
08022 Barcelona
www.teknon.es

➔ Información e inscripciones:

Fundación Teknon
T. +34 93 290 62 68
fundacion@teknon.es
www.fundacionteknon.com

➔ Organiza



➔ Colabora



IRADIER
CLUB MUJER

Si tienes TDAH, es fácil que te pierdas en lo que estás haciendo y que tu mente se disperse hacia aspectos poco relevantes. Quizá no puedas mantener la atención de manera satisfactoria y no planifiques tus tareas, o pierdas mucho tiempo haciendo algo diferente de lo que tenías previsto hacer. A menudo puede resultarte difícil empezar una nueva acción y cuando lo consigues, la dejas inacabada. También puedes tener dificultades para manejar tus emociones, puede ser que actúes impulsivamente o que te muevas sólo por aquello que te motiva en ese preciso momento. Vivir con TDAH puede convertirse en un reto.

La hiperactividad, los problemas en el mantenimiento de la atención y en la regulación emocional pueden conducir a estados de estrés, ansiedad, depresión o baja autoestima, así como a dificultades en las relaciones con los demás, entre otras consecuencias.

El Mindfulness o “atención plena” tiene el potencial de actuar tanto a nivel de los síntomas primarios, como a nivel de sus consecuencias. Es una invitación a emprender un viaje de autodesarrollo y autodescubrimiento de nuestros propios recursos interiores.

Con el Mindfulness aprenderás a:

- Entrenar la atención plena.
- Desconectar el piloto automático y conectar la conciencia plena para vivir el presente con plenitud.
- Parar y ver antes de actuar para aprender a responder en vez de reaccionar a los acontecimientos.
- Regular las emociones.

Estructura:

1 sesión semanal de 1,5h durante 4 semanas.

Es fundamental asistir a todas las sesiones.

Adicionalmente, se requiere una dedicación personal diaria de unos 30 min. para practicar las técnicas que se enseñan.

Fechas del taller: Los ciclos de talleres se ofrecerán en dos ediciones los viernes de 16.30 a 18.00h. Se ruega puntualidad.

1a edición: 21 y 28 de Marzo, 4 y 11 de Abril

2a edición: 9, 16, 23 y 30 Mayo

Imparten:

Sra. M^a Jesús Creus

Psicóloga clínica

Centro Médico Teknon del Grupo Hospitalario Quirón

Sra. Elisabet Soler

Instructora de MBSR (nivel “Practicum”)

Posgrado de especialización en TDAH