

План программы

Модуль 1: Принятие и понимание себя

Занятие 1: Знакомство, диагностика, принятие СДВГ и постановка целей тренинга. Изучаем, что такое СДВГ, как он проявляется у каждого, и формируем личные цели.

Модуль 2: Внимание, энергия и организация

Занятие 2: Внимание, прокрастинация и энергия активации. Разбираем, почему отвлекаемся и откладываем дела, как управлять уровнем энергии.

Занятие 3: Организация и поддерживающая структура. Учимся создавать систему, которая помогает держать порядок и фокус.

Модуль 3: Отдых, эмоции и саморегуляция

Занятие 4: Планирование отдыха и восстановление ресурса. Как планировать восстановление энергии и избегать выгорания.

Занятие 5: Эмоции, самокритика и внутренний диалог. Работаем с критикой себя и управлением эмоциями.

Занятие 6: Импульсы, отвлечения и саморегуляция. Учимся реагировать на отвлекающие факторы и контролировать импульсы.

Модуль 4: Среда, выбор и устойчивость навыков

Занятие 7: Паралич выбора, среда и поддержка. Как среда и поддержка помогают принимать решения и снижать стресс.

Занятие 8: Подведение итогов, обобщение, устойчивость. Как закреплять навыки, поддерживать результаты и продолжать прогресс после тренинга.

Каждое занятие мы начинаем с шеринга — это короткая практика, где каждый делится своими ощущениями и впечатлениями для того, чтобы заметить, как вы себя чувствуете перед занятием, и создать безопасное пространство для обсуждения.