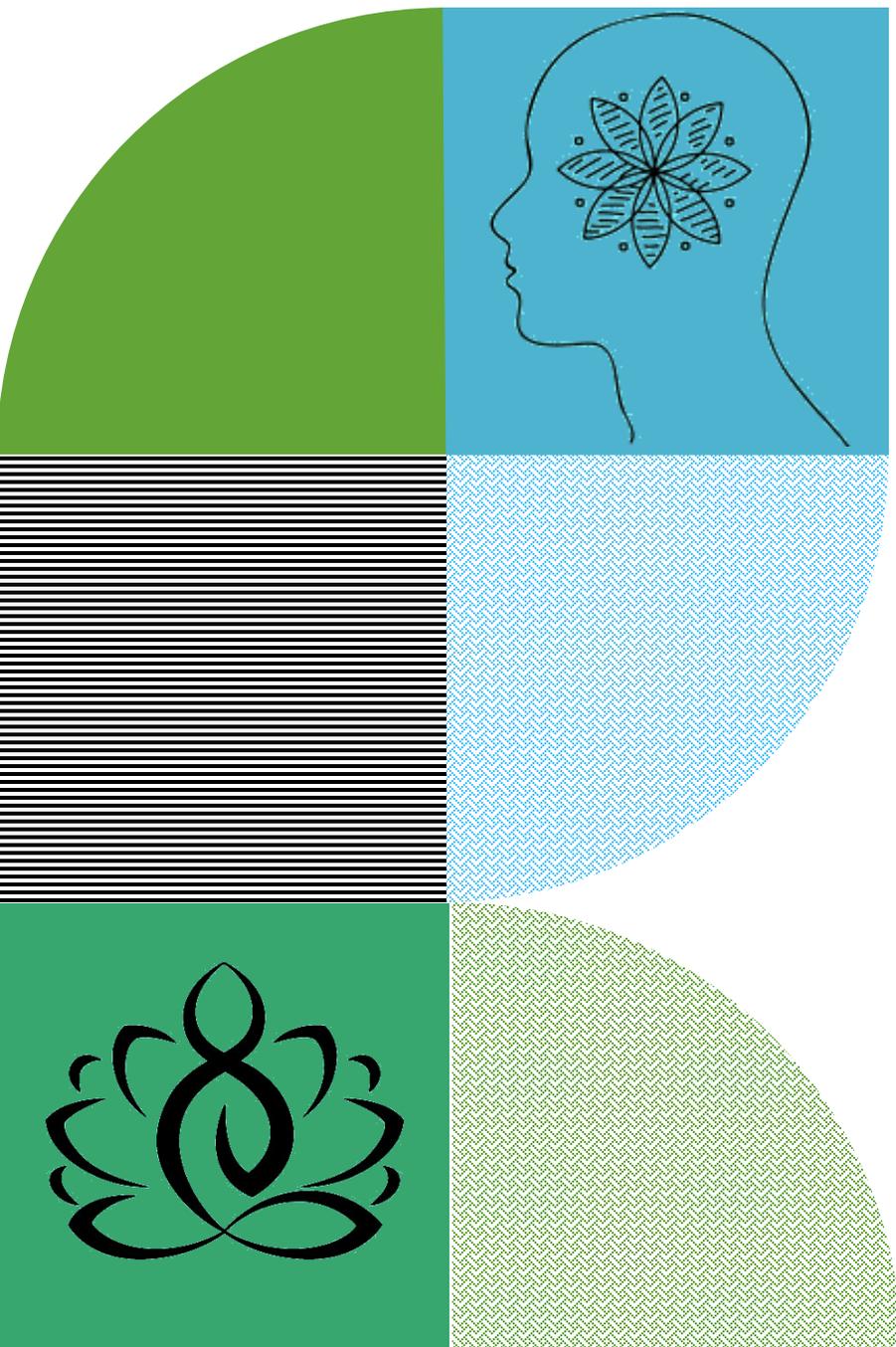


Groupe d'entraînement de l'attention TDAH

Améliorer l'attention et les fonctions exécutives à travers la méditation de pleine conscience et des stratégies spécifiques



Pourquoi ce groupe?

Car la recherche a montré que la méditation de pleine conscience et la mise en place de certaines stratégies cognitives (de planification, d'organisation, etc) sont efficaces pour améliorer les difficultés propres au TDAH et la qualité de vie des personnes qui en souffrent

Format du groupe

9 séances de 2h précédées d'un entretien individuel
Groupe de maximum 8 personnes

Pour qui?

Adultes dès 18 ans ayant reçu un diagnostic de TDAH

Plus d'informations et contacts

- Informations générales: www.christinaberner.ch/groupe-tdah

Inscriptions, prochaine session, conditions de remboursement,...

- Alessandra Dosch, psychothérapeute: info@adosch.ch
- Christina Berner, neuropsychologue: christina.berner@psychologie.ch

