

**Ja i moje ADHD – jak zarządzać supermocą?**

**Trening radzenia sobie z objawami ADHD dla dziewcząt**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Osoby prowadzące: mgr Dorota Pąk, dr Natalia Bednarska

Zajęcia będą prowadzone w grupie: 5-6 uczennic. Odbywać się będą w drugim semestrze roku szkolnego 2023/24 we wtorki w godz. 16.00-17.00

Przeznaczone są dla uczennic z diagnozą lub trakcie diagnozy w kierunku ADHD, z klas 7-8 szkoły podstawowej oraz I-III szkoły średniej.

Założeniem treningu jest wsparcie dziewcząt z ADHD w radzeniu sobie z objawami ADHD w szkole i w domu.

Cele programu:

* zapoznanie uczestniczek z przejawami ADHD u dziewcząt i kobiet;
* zapoznanie z narzędziami radzenia sobie z objawami ADHD   
  (w tym trening funkcji wykonawczych, trening koncentracji uwagi);
* wzmocnienie poczucia własnej wartości dziewcząt.

Aby zgłosić chęć udziału w treningu należy zgłosić się mailowo –   
na adres [nbednarska@eduwarszawa.pl](mailto:nbednarska@eduwarszawa.pl). Rekrutacja będzie prowadzona do 15 grudnia.

Serdecznie zapraszamy