



לחיות טוב כמבוגר עם ADHD

קבוצת שיתוף ומיומנויות

הוא מתעורר עם רצון גדול,
אבל שוב מאחר,
שוב שוכח,
שוב מתסכל.
לא כי הוא חסר אחריות,
אלא כי החיים עם ADHD
דורשים מפה אחרת.

היא פותחת מחברת,
השורות עוד ריקות,
המחשבות כבר בורחות,
אל טלפון, אל חלום, אל דמיון.
והיא נשארת עם תחושת החמצה -
לא כי היא עצלנית,
אלא כי המוח שלה רוקד בקצב אחר.

אלו לא סיפורים רחוקים, אלא מציאות יומיומית של מי שמתמודד עם הפרעות קשב וריכוז.
בסדרת מפגשים נציע דרך חדשה, עדינה ושימה, לפתוח חלון לנשימה,
להכיר את הקצב הפנימי, להפסיק להילחם, ולהתחיל ליצור.

- טכניקות לניהול זמן ומשימות קטנות, כדי שהיומיום יהיה אפשרי.
- תרגולים שונים להרגעת מחשבות טורדניות.
- יצירת שגרות קטנות ויציבות - שמביאות שקט אל תוך העומס.
- עבודה על קבלה עצמית - להפוך אשמה לביטחון, ודחיינות לצעד קדימה.
- חיבור לחוזקות האישיות - יצירתיות, סקרנות, אנרגיה - ככלי צמיחה.



עלות 1,280 ש"ח
למשנה מפגשים

סידרה של 8 מפגשים המתקיימים במשך שלושה
שבועות בימים א' ו-ה' בין השעות 20:00-21:30.

מחזורים נפתחים מעת לעת על פי רישום ותיאום.
אפשרות למחזורים פיזים בירושלים או בזום.

מנחה: נהיר בר-אלור
יועץ חינוכי M.A
ופסיכותרפיסט קואנטיטטיבי
התנהלותי מוסמך



מילוי טופס הרשמה בלינק

info@hacarah-psyc.co.il



077-8052051

WhatsApp