

Informations pratiques

Inscription et renseignements

Dr Stella Saavedra
Dr Antonio Tumminello



Téléphone

022 329 33 43
079 689 92 05



Email

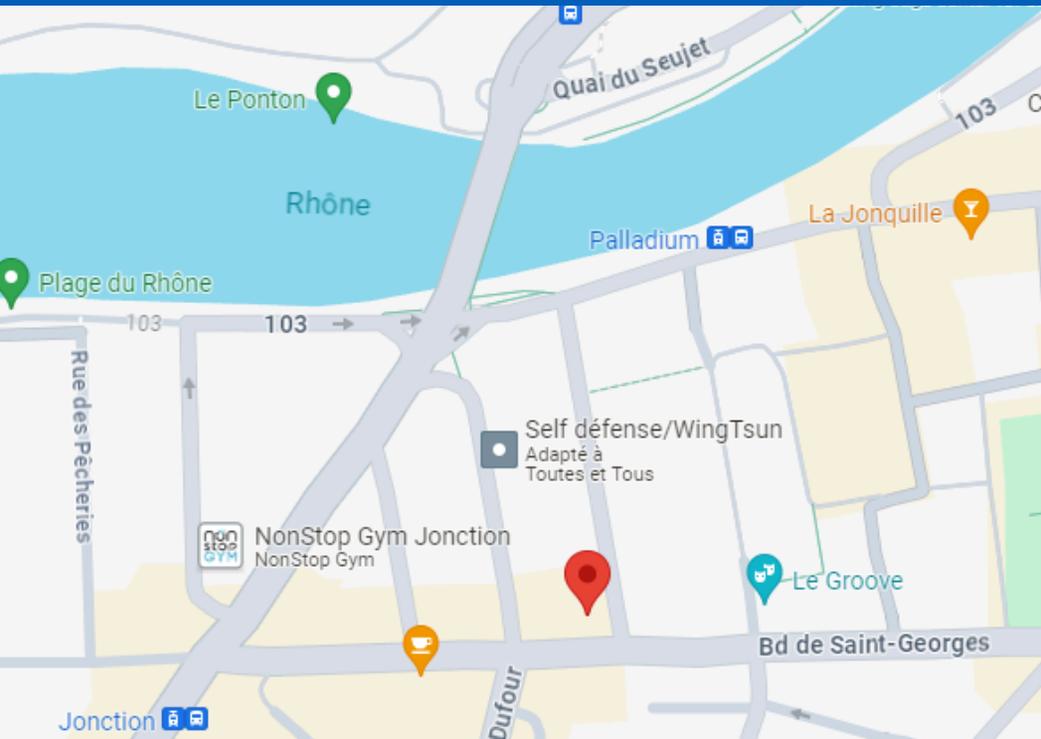
stellamaris.saavedra@gmail.com
antonio.tumminello@amge.ch



Adresse

Rue des Jardins 12 - 4e étage
1205 Genève

*Accès Transports Publics Genevois:
Arrêt "Jonction" ou "Palladium"*



GROUPE THÉRAPEUTIQUE POUR ADULTES AVEC TDA-H



Cabinet des Jardins
Dr. Stella Saavedra & Dr. Antonio Tumminello

Programme: Déroulement

Programme organisé deux fois par an. Chaque section comprend 8 séances. Elles ont lieu de manière hebdomadaire, le jeudi de 18h à 20h, au cabinet de la rue des Jardins. Une séance de rappel aura lieu un mois après la fin du programme. Groupe fermé de 7 participants. Patients adultes diagnostiqués avec TDA-H. Début du programme: mi-septembre 2024. Les séances portent sur:

- Information sur les troubles TDA-H, devenir plus présent(e)
- écouter son corps pour un meilleur ancrage dans le temps et l'espace de l'ici et maintenant
- Réguler les émotions grâce à une capacité à faire le lien entre la situation, l'émotion et les pensées
- communiquer avec efficacité (en exprimant notre pensée et/ou ressenti en respectant l'autre)

Les participants auront la documentation nécessaire pour les tâches à domicile données d'une séance à l'autre.

Prérequis:

- Avoir un diagnostic établi de TDA-H et un suivi en conséquence
- S'engager à participer à toutes les séances par respect du groupe
- Avoir pris contact avec un des deux médecins du groupe pour s'inscrire

Conditions:

- Les séances sont facturées à la caisse-maladie du patient

Objectifs de thérapie

1. Psychoéducation

- Meilleure connaissance de la problématique TDA-H pour une meilleure acceptation de ladite problématique, par des informations sur la psychopathologie du trouble et par de l'information sur la psychopharmacologie.

2. Gestion des émotions

- Investir dans la qualité des relations grâce aux techniques de l'affirmation de soi.
- Obtenir une meilleure gestion des relations interpersonnelles.
- Développement de compétences de communication.
- Gestion de l'impulsivité.

3. Amélioration de la qualité de vie

- Développer la bienveillance envers soi et envers les autres.
- Développer des capacités attentionnelles, une meilleure conscience du corps et une meilleure connaissance de soi.
- Apprendre la pratique de la pleine-conscience (mindfulness).