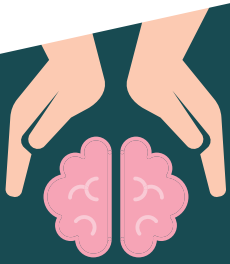
MEDICON



Skupinová podpora a rozvoj dovedností pro osoby s ADHD / ADD

Trápí vás nepozornost, impulzivita nebo potíže s organizací každodenního života? Máte diagnostikované ADHD, ADD, nebo na ně máte podezření a vykazujete jeho znaky?

Od října 2026 otevíráme skupinu pro zvládání ADHD / ADD – bezpečný prostor pro sdílení, porozumění a praktický trénink dovedností.

Co můžete očekávat?

Edukaci a sdílení
dozvíte se více o fungování ADHD / ADD a získáte podporu od ostatních

Trénink relaxace a zklidnění
dechová cvičení, všímavost, práce s napětím

Praktické strategie
jak lépe zvládat impulzivitu, prokrastinaci nebo přetížení

Možnost mluvit o vlastních zkušenostech
v přijetí a bezpečí

www.mediconas.cz

Organizační informace

Pro koho: Klienti od 18 let s diagnózou ADHD či ADD nebo ti, kteří se s tímto fungováním identifikují

Forma: Skupina má uzavřený konec, je naplánovaná na 20 setkání, účast po nezávazném vstupním rozhovoru vedeným psychologem

Frekvence: Každá středa, od 9:00

Délka setkání: 90 minut

Kde: Ambulance klinické psychologie, Poliklinika Budějovická, Praha

Kdy: Startujeme v říjnu 2026



Účast na skupině je hrazená ze zdravotního pojištění – 111, 201, 205, 207, 209, 211, 213 (na základě doporučení či indikace od lékaře nebo psychologa v rámci vstupního pohovoru).

Zaujalo vás to?

Ozvěte se nám pro více informací nebo přihlášení:

Mgr. Lenka Zaliberová – lenka.zaliberova@mediconas.cz
Mgr. Jana Drastíková – jana.drastikova@mediconas.cz
Recepce oddělení – telefon 237 777 100, v čase 8:00-15:30.

Skupina je určena pro lidi, kteří mají ADHD či ADD potvrzeno, nebo na něj mají podezření a vykazují jeho znaky. Metodika edukací a praktických nácviků je poskytnuta z CDR Beroun.