

Coaching TDAH

Programa de coaching ideado e implementado por psicóloga colegiada con TDAH. Tiene una base teórico-práctica, pero predomina ésta última, teniendo en cuenta las características de las personas con TDAH. Podría darse una reunión grupal presencial o a través de una plataforma online si los asistentes así lo quisieran como complemento al coaching para compartir experiencias y estrategias empleadas. Os pongo una tabla resumen para que tengáis una visión global y en las siguientes páginas podéis ver todo en detalle.

Sesiones	Frecuencia	Precio	Descuento con promoción*
45 minutos	Las veces que sea necesario. Se pacta con la coach.	26,25 euros	22,31 euros
60 minutos		35 euros	29,75 euros
Modalidad online y presencial			
1ª sesión entrevista para establecer necesidades y objetivos.			
*Descuento por la contratación del servicio hasta el 31 de mayo 2021 incluido.			
Módulos al final del documento			

Las sesiones tienen un precio de **35 euros**, sin compromiso de asistir a un **número mínimo**.

Las sesiones tienen una duración de **45 o 60 minutos** pactada entre coach y asesorado/a en función de sus necesidades. **La sesión de 60 minutos incluye un descanso de unos 10 minutos** al pasar media hora. Quedaría de la siguiente manera: 30 minutos de sesión, 10 de descanso y otros 30 de sesión. El precio de las sesiones es según duración:

- 45 minutos = 26,25 euros
- 60 minutos = 35 euros

La frecuencia de las sesiones puede ser de una o dos veces a la semana, pactada entre coach y asesorado/a en función de sus necesidades. Después de varias sesiones se puede espaciar a citas cada quince días o cada mes para el seguimiento.

Se puede elegir un único módulo o varios en función de las necesidades del asesorado.

La promoción consiste en aplicar un **15% de descuento** por sesión en un módulo concreto únicamente a elegir por el/la asesorado/a contratando el servicio **hasta el 31 de mayo incluido**. Los precios con descuento para las distintas sesiones es el siguiente:

- 45 minutos = 22,31
- 60 minutos = 29,75

Al inicio del programa se establecerá en la primera entrevista las necesidades y objetivos a conseguir.

Para las sesiones online y presenciales se cuenta con material para trabajar diferentes áreas. En ambas modalidades se enviará por correo electrónico el siguiente:

- Horarios.
- Planificadores.
- Diagramas de solución de problemas.
- Diagramas de consecución de objetivos.
- Diarios de autorregistro.

- Esquemas y mapas conceptuales para acceder a información importante para la consecución de objetivos.
- Autoinstrucciones.
- Audios, vídeos e instrucciones escritas para relajación.
- Tablas de puntos y economía de fichas.
- Cualquier otro que sea necesario para cubrir alguna demanda que surja.

Además se cuenta con otro material aplicable en ambas modalidades de sesiones aportado por la coach.

El programa consta de los siguientes módulos:

- **M1. Autoconocimiento**
 - Definición de TDAH y tipos
 - Evolución a lo largo de la vida
 - Ejercicios de autoconocimiento
 - Tipo TDAH
 - Frustraciones
 - Situaciones difíciles para mí y como manejarlas
 - Gustos
 - Habilidades y fortalezas
 - Subiendo mi autoestima, ahora que me conozco mejor
- **M2. Vida cotidiana**
 - Dificultad con la percepción del tiempo
 - Dificultad con la constancia
 - Situaciones que me colapsan o saturan
 - Planificación del tiempo: rutinas
 - Repartir mi tiempo para
 - aprovechar mis recursos atencionales (tener en cuenta el resto de actividades que hago)

- evitar agobios
- no dejar las cosas para el final
- Planificadores y horarios (también para los niños)
- Incluir tiempo libre en el día
- Menú semanal
- Cocina más en menos tiempo
- Planificación dirigida a una meta
 - Diagramas de solución de problemas
 - Diagramas para alcanzar una meta
 - Listas
- Organización del espacio
 - Cada cosa en su sitio
- M3. Relaciones sociales
 - Estilos de respuesta:
 - Asertiva
 - Pasiva
 - Agresiva
 - Piensa, para, actúa (autoinstrucciones)
 - Expresión de sentimientos
 - Reconocimiento de las propias emociones
 - Reconocimiento de las emociones de los demás
 - Anticipar o leer el pensamiento en los demás
 - Cómo expresar teniendo en cuenta los sentimientos de los demás
 - Vida en pareja
 - Comunicación en positivo
 - Planificación conjunta
 - Organización conjunta
 - Vida con hijos con TDAH

- TDAH en la infancia: dificultades y fortalezas
- Dificultades más habituales
- Instaurar rutinas: juego, tabla de puntos o economía de fichas
- Conseguir objetivos realistas: cómo definirlos
- Refuerzo positivo
- Educación en la expresión de emociones
- Mindfulness aplicado a la relaciones
 - Evitar juicios
 - Expresión asertiva
- M4. Ámbito laboral
 - Análisis DAFO:
 - Debilidades
 - Amenazas
 - Fortalezas
 - Oportunidades
 - Buscando trabajo adecuado para mí
 - Aplicación de los ejercicios aprendidos en el módulo de autoconocimiento (si no se ha dado, se da ahora).
 - Buscando novedad en la rutina
 - Análisis del trabajo actual.
 - Posibles cambios en la rutina.
 - Aplicación de habilidades sociales del módulo 3.
- M5. Síntomas nucleares
 - Atención
 - Tipos de atención
 - Ejercicios para hacer en casa y potenciar mi atención
 - Hiperactividad
 - Ejercicios y trucos para rebajar la inquietud

- Mindfulness
- Impulsividad
 - Análisis de la situaciones que nos hacen perder el control
 - Prevención en dichas situaciones
 - Autoinstrucciones para autocontrol