

RECUPERA EL MANDO

VERSIÓN PEGASO

- Grupos de **5 a 8** personas
- **NO** es una terapia de grupo
- **6** sesiones en videoconferencia
- **ONLINE** desde tu casa para poder cuidar de tus necesidades y regularte fácilmente

METODOLOGÍA

- Adaptada al funcionamiento neurodivergente: *flipped classroom, actividades dinámicas, resolución de problemas...*
- Clases **temáticas**: explora conceptos y descubre herramientas prácticas para mejorar tu día a día
- **Seis** clases de **1h30** durante 4 meses (2 meses para la versión "**intensiva de verano**")
- Todo el material disponible online

NO sustituye un acompañamiento terapéutico

PERO ya tendrás toda la base de "**psicoeducación**" que es una gran parte de los acompañamientos.

El valor añadido de esta fórmula es la posibilidad de intercambiar con personas **con un funcionamiento similar** (si te apetece la interacción, que no es obligatoria), de verte **reflejadx** en las experiencias de lxs demás, de recibir **aceptación y validación** en lugar de incredulidad!

RECUPERA EL MANDO

CLASES DE 1H30

1ª SESIÓN

- **Tener una mente intensa - Introducción parte 1** (*alta capacidad intelectual, sobreexcitabilidad, hiperactividad*)
- **Tener una mente intensa - Introducción parte 2** (*curiosidad, intereses intensos, creatividad, imaginación*)

2ª SESIÓN

- **Sesgos y más sesgos** (*disonancia cognitiva, distorsiones, creencias irracionales, "disco rayado"*)

3ª SESIÓN

- **Retos en funciones ejecutivas - Parte 1** (*procrastinación, pasar a la acción, ceguera del tiempo*)
- **Retos en funciones ejecutivas - Parte 2** (*organización, planificación, flexibilidad y reajuste, toma de decisiones*)

4ª SESIÓN

- **To be perfect or not to be** (*perfeccionismo, exigencia, síndrome del impostor, modo sacrificio...*)

RECUPERA EL MANDO

5ª SESIÓN

- **Atención divergente** (estrategias prácticas para manejar la atención)

6ª SESIÓN

- **Memoria divergente** (estrategias prácticas para poder memorizar sin dificultad)

DESARROLLO DE CADA SESIÓN

- La parte más teórica se estudia en autonomía **antes de la sesión**
- **Ronda** de preguntas respecto a la teoría + feedback de los "quereres"
- **Quiz** para chequear la comprensión de las nociones
- **Parte práctica:** resolución de problemas y/o actividades
- Momento (largo) para **compartir** experiencias
- **"Quereres"** para lxs que quieran profundizar

*Las sesiones se realizarán a través de **Zoom** y serán **grabadas** para las personas que no pueden asistir a la reunión - y por si necesitas volver a verla después (solo accesible para los participantes del curso).*

Tendrás acceso a todo el material desde el inicio, pero se recomienda ir refrescando el temario antes de cada sesión de videoconferencia para aprovechar al máximo el curso.