



Κέντρο Παραγωγικότητας Κύπρου (ΚΕΠΑ)

Το πρόγραμμα υλοποιείται από το ΚΕΠΑ σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Στήριξης Ατόμων με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής με/χωρίς Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ/Υ) Κύπρου και απευθύνεται αποκλειστικά σε άτομα με ΔΕΠ/Υ.

Διαχείριση Χώρου και Χρόνου για άτομα με ΔΕΠ/Υ (Συνολική διάρκεια 12 ώρες)

Στόχος του προγράμματος είναι η κατανόηση από τα άτομα με ΔΕΠ/Υ πώς επηρεάζει η ΔΕΠ/Υ την οργάνωση χώρου, χρόνου και καθημερινότητας, καθώς και η εκμάθηση πρακτικών εργαλείων για προγραμματισμό, προτεραιοποίηση και τήρηση ρουτίνας.

Περιεχόμενο / Ενότητες Διδασκαλίας

Πρώτη Συνάντηση

Διάρκεια: 3 ώρες από τις 16:00 -19:00

1. Κατανόηση της ΔΕΠ/Υ και Εκτελεστικών Δυσκολιών

16:00 – 16:20 | Καλωσόρισμα & Εισαγωγή

- Σύντομη γνωριμία συμμετεχόντων.
- Διαμόρφωση κανόνων ομάδας (δομή, σεβασμός, συμμετοχή).
- Καταγραφή προσδοκιών και στόχων.

16:20 – 17:00 | Τι είναι η ΔΕΠ/Υ στον Ενήλικα

- Εξήγηση νευροψυχολογικών μηχανισμών (εκτελεστικές λειτουργίες, dopamine seeking).
- Βασικοί τρόποι σκέψης και επεξεργασίας πληροφορίας.
- Πώς οι δυσκολίες προσοχής, παρορμητικότητας και υπερκινητικότητας επηρεάζουν την καθημερινή οργάνωση.

17:00 – 17:15 | Mini Break – Ρύθμιση Προσοχής

17:15 – 18:00 | Αποδιοργάνωση Χώρου & Χρόνου

- Επιστημονικά στοιχεία για τη χαμηλή ιεράρχηση, αναβλητικότητα, χρονική «τύφλωση».

- Σύνδεση εκτελεστικών δυσκολιών με καθυστέρηση, χάος και απώλεια ρουτίνας.
- Παραδείγματα πραγματικών σεναρίων.

18:00 – 18:45 | Βιωματική Άσκηση Αυτοπαρατήρησης

- Ατομική καταγραφή:
 1. Συμπτώματα που εμφανίζονται συχνά.
 2. Καθημερινές δυσκολίες (χώρος, χρόνος, ραντεβού, προτεραιότητες).
 3. Στρατηγικές που λειτούργησαν στο παρελθόν.
- Μικρές ομάδες: ανταλλαγή εμπειριών & συζήτηση.

18:45 – 19:00 | Αναστοχασμός & Κλείσιμο

- Τρία βασικά σημεία που κρατά ο κάθε συμμετέχοντας.
- Εισαγωγή στη θεματική της επόμενης συνάντησης.

Δεύτερη Συνάντηση

Διάρκεια: 3 ώρες από τις 16:00 -19:00

2. Οργάνωση Χώρου και Περιβάλλοντος

16:00 – 16:15 | Επανένωση – Ανακεφαλαίωση

- Γρήγορη υπενθύμιση της προηγούμενης συνάντησης.
- Συζήτηση εμπειριών εφαρμογής 1 μικρής στρατηγικής στο σπίτι.

16:15 – 17:00 | Αισθητηριακή Υπερφόρτωση & Συγκέντρωση

- Αισθητηριακά ερεθίσματα (φως, ήχος, ακαταστασία).
- Πώς επηρεάζουν τη συγκέντρωση σε άτομα με ΔΕΠ/Υ.
- Mini test: “Τι με αποσπά περισσότερο;”

17:00 – 17:15 | Break

17:15 – 18:15 | Πρακτικές Οργάνωσης Φυσικού Χώρου

- Αρχές «μείωσης θορύβου» (visual noise).
- Το τρίπτυχο **Καθαρό – Απλό – Λειτουργικό**.
- Τεχνικές decluttering για άτομα με ΔΕΠ/Υ.
- Οργάνωση δωματίου, γραφείου, τσάντας: βήμα-βήμα.

18:15 – 18:50 | Βιωματική Άσκηση: “Η ιδανική γωνιά συγκέντρωσης”

- Χαρτογράφηση ιδανικού χώρου εργασίας.
- Προσωπικά triggers αποδιοργάνωσης.
- Σχεδιασμός μικρής αλλαγής για εφαρμογή την επόμενη εβδομάδα.

18:50 – 19:00 | Αναστοχασμός & Κλείσιμο

- Mini action plan για το σπίτι.

Τρίτη συνάντηση

Διάρκεια: 3 ώρες από τις 16:00 -19:00

3. Διαχείριση Χρόνου και Προτεραιοτήτων

16:00 – 16:20 | Check-in & Ανασκόπηση

- Ποιος εφάρμοσε κάποια αλλαγή στον χώρο;
- Σύντομη ανταλλαγή εμπειριών.

16:20 – 17:00 | Κατανόηση του «Παρόντος Χρόνου» στη ΔΕΠ/Υ

- Η έννοια της χρονικής τύφλωσης.
- Γιατί η αναβλητικότητα είναι νευρολογική, όχι τεμπελιά.
- Το φαινόμενο “hyperfocus”.

17:00 – 17:15 | Break

17:15 – 18:15 | Εργαλεία Διαχείρισης Χρόνου

- Μέθοδος **Pomodoro** και άλλες παρόμοιες μέθοδοι – πότε λειτουργούν για ΔΕΠ/Υ.
- **Time Boxing** για σταθεροποίηση ρουτίνας.
- **2-minute rule** για άμεση ενεργοποίηση.
- Πρακτικές για αποφυγή του “hyperfocus trap”.

18:15 – 18:50 | Βιωματική Άσκηση Καθημερινού Προγραμματισμού

- Δημιουργία προσωπικού εβδομαδιαίου planner.
- Κατηγοριοποίηση εργασιών (A-B-C priorities).
- Ρεαλιστικοί στόχοι 24ωρου.

18:50 – 19:00 | Κλείσιμο

- Μία στρατηγική που θα εφαρμόσω αύριο.

Τέταρτη συνάντηση

Διάρκεια: 3 ώρες από τις 16:00 -19:00

4. Παρακίνηση, Αυτορρύθμιση και Mindfulness

16:00 – 16:15 | Επανέναρξη

- Check-in: Πώς πήγε η εφαρμογή των εργαλείων χρόνου;

16:15 – 17:00 | Συναίσθημα & Κίνητρο στη ΔΕΠ/Υ

- Ο ρόλος της ντοπαμίνης και της άμεσης ανταμοιβής.
- Πώς το συναίσθημα επηρεάζει την ικανότητα οργάνωσης.
- Αναγνώριση triggers διάσπασης.

17:00 – 17:15 | Break

17:15 – 18:00 | Εσωτερικές Υπενθυμίσεις & Θετική Αυτο-Ομιλία

- Cognitive reframing.
- Τεχνικές μικρών υπενθυμίσεων ώστε να μην «χάνονται» οι στόχοι.
- Καλλιέργεια ρουτίνας σε μικρά βήματα.

18:00 – 18:30 | Σύστημα Ανταμοιβών & Ενίσχυσης Κινήτρου

- Επιβράβευση μικρών επιτυχιών.
- Χρήση εφαρμογών ή low-tech λύσεων.

18:30 – 18:55 | Mindfulness & Ρύθμιση Προσοχής

- 5λεπτη άσκηση αναπνοής.
- Mindful check-in για παύση υπερφόρτωσης.
- Άσκηση αναστοχασμού: “Τι χρειάζεται ο εγκέφαλός μου τώρα;”

18:55 – 19:00 | Κλείσιμο – Mini Graduation

- 3 προσωπικές δεξιότητες που ενισχύθηκαν.
- Συμπλήρωση σύντομης φόρμας αξιολόγησης.