

Alors que vous serez en train d'appliquer ces pratiques dans votre quotidien, vous vous rendrez compte de votre pouvoir de changer les choses et d'influencer positivement vos journées.

AU COEUR DU TDAH DE L'ADULTE

Mieux se comprendre pour mieux s'accepter

Il s'agit d'un programme psychoéducatif de 3 mois. Le TDAH est encore tellement ignoré à l'âge adulte que vous sentez sans doute perdu devant certains comportements et vous vous sentez jugé dans votre manière d'être atypique.

Un espace pour être soutenu

Un lieu respectueux et bienveillant pour approfondir vos connaissances, soutenir votre motivation et faire de nouvelles expériences en toute sécurité.



Les thèmes abordés

- comprendre le trouble de l'attention et le rôle des neurotransmetteurs
- identifier ce qui enflamme ou apaise ses symptômes
- identifier ses temps d'énergie et de concentration
- soulager sa charge mentale
- comprendre l'impact de ses émotions et les soulager
- limiter les oublis
- optimiser son agenda et ses listes "To Do"

Ce programme est fait pour vous si :

- vous avez l'impression d'avoir tout essayé et la situation semble empirer
- vous vous sentez jugé et isolé
- vous laissez s'accumuler et vous sentez débordé
- vous avez un sentiment de culpabilité
- vous avez l'impression que vous pourriez vous réaliser davantage ...



Comment ça se passe ?

L'inscription demande un engagement de 3 mois durant lesquels vous serez accompagné sous forme de syllabus par thème et de 5 zooms en groupe afin de répondre à vos questions. Vous recevrez un syllabus tous les dimanches soir pour préparer votre semaine.

Détails pratiques

Le premier groupe aura lieu du **12 avril au 5 juillet 2021**.
Prix : 90 euros TTC
(prix spécial lancement, tarif normal 180 euros)

En vous inscrivant à cette formation « bêta » à prix réduit, vous acceptez de me faire des feed-back mensuels sous forme d'un petit sondage. Vous vous engagez également à être patient envers d'éventuels bugs du système informatique.

Renseignements et inscription

Premier contact par mail et possibilité d'un appel téléphonique si souhaité :

tdahetco@gmail.com ou afpirard@gmail.com

Un programme plus complet est à votre disposition sur simple demande



La formatrice : Anne-Françoise Pirard

Je suis enseignante et formatrice pour adultes. Formée à la psychoéducation du TDAH, j'accompagne des parents, des enseignants et des adultes à mieux vivre leur situation.

Maman de 3 jeunes adultes, je vis avec le TDAH au quotidien, le mien et celui de mes enfants. Je suis passée par toutes les cases du parcours du combattant décrites ci-dessus et j'en suis sortie en prenant des décisions radicales pour mon hygiène de vie et pour mes pratiques éducatives.





INSCRIPTION

Je désire m'inscrire à la formation :

Au coeur du TDAH de l'adulte

COORDONNÉES

NOM :
PRÉNOM :
N° DE TEL :
ADRESSE MAIL :

AVEZ-VOUS :

DIAGNOSTIC DE TDAH : OUI - NON - EN COURS
TROUBLES ASSOCIÉS :
MÉDICATION :
NOM DU MÉDECIN SPÉCIALISTE :

RACONTEZ-NOUS UN PEU DE VOS DIFFICULTÉS

QUELLES SONT VOS QUESTIONS SANS RÉPONSE ?

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------

RÉCAPITULATIF DE VOTRE COMMANDE

La formation en classe virtuelle aura lieu du 12 avril au 5 juillet 2021.
Un zoom aura lieu les 19/4, 3/5, 25/5, 14/6 et 5/7 (avec enregistrement disponible).
Frais de participation : 90 euros TTC à verser sur le compte BE56 0016 2995 8088

En vous inscrivant à cette formation, vous vous engagez à faire des feed-back réguliers et à être patient envers d'éventuels bugs de logiciels informatiques.

Vous vous engagez également à :

- respecter la confidentialité du groupe
- communiquer avec les autres de manière bienveillante et respectueuse
- ne pas diffuser les documents reçus
- allumer votre caméra lors des rencontres virtuelles

NOM: _____

SIGNATURE : _____