

Seminaire pour les adultes neuro-atypiques

Mieux se connaitre

Trouver ses vraies solutions

Un weekend à Genève

19-20 Janvier 2019



Pascal FAURE

Coach TDA/H

+33607600896

SOMMAIRE

====> PRESENTATION GENERALE

====> LE SEMINAIRE

-----> Description générale

-----> Conférences interactives en salle

-----> Ateliers pratiques

====> PARTICIPATION FINANCIERE

====> INSCRIPTION ET RESERVATION

====> DATES – HORAIRES - LIEU

====> PRESENTATION GENERALE

Ce séminaire d'un weekend à Genève permettra de voir les principales solutions adaptées au déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH mais certains suisses disent encore THADA) et à la surdouce (HP), et commencer à les mettre en application. Le diagnostic médical TDAH ou HP n'est pas un prérequis pour y participer. Organisé par Pascal FAURE, auteur principal du site www.tdah-adulte.org et coach (www.pascalfaure.com).

Un coaching individuel d'une ou plusieurs séances sera possible en parallèle, à distance avant et après le weekend. Cela pourra se faire à distance (Téléphone ou Skype) ou en face à face à Geneve. Une séance de coaching individuel de 30mn est incluse dans le prix du stage.

Le séminaire se déroulera de 10H30 à 17H30 avec pause déjeuné vers 13H00 (Déjeuner en groupe conseillé).

L'accueil des participants ainsi que les premiers échanges se fera entre 10H00 et 10h30.

Le lieu n'est pas encore fixé mais sera dans le centre-ville de Genève sans doute pas très loin de la gare. Nous déjeunerons ensemble (Facultatif) dans un restaurant à proximité.



====> LE SEMINAIRE

-----> Description générale

Il s'agit d'un stage pour :

- > Mieux se connaître à travers le TDA/H (ou/et HP) mais aussi avec son tempérament et son caractère propre
- > Développer durablement, dans les mois qui suivent, votre attention, énergie, et humeur
- > Utiliser ce nouvel état d'être pour réorienter ou stabiliser sa vie professionnelle et/ou personnelle
- > Se motiver durablement en respectant ses besoins, talents, valeurs en donnant du sens à sa vie
- > Adapter sa vie à son TDAH ou/et sa surdouce, et à son tempérament non pas l'inverse

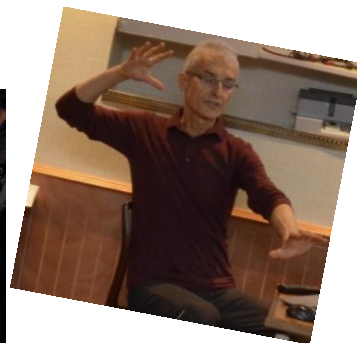
- Cette formule sera composé de :

- > 2 jours de séminaire avec conférences en salle et ateliers pratiques
- > Séances individuelles possible avant ou après (en sus)

-----> Conférence interactive en salle :

Cela se fera principalement dans une salle avec vidéo projecteur. Ce sont des conférences interactives sur les sujets suivants :

- 1 - Comprendre le tdah, ses causes et conséquences en termes de fluctuation d'attention, énergie ou d'humeur
- 2 - Améliorer l'hygiène physique et mentale : Sommeil, Alimentation, Respiration, exercice physique
- 3- Améliorer l'hygiène mentale et émotionnelle : Relaxation calmante et énergisante, Yoga, Méditation, Affirmations
- 4- Vivre le moment présent pour vaincre la distraction, la négativité et la fatigue
- 5- Organisation dans le travail et la vie privée, lutte contre la Procrastination – Métiers adaptées
- 6- Vie de couple/famille - Relations sociales et amicales – Travail en groupe
- 7- Les qualités potentielles du TDA/H : Cultiver ses talents, respecter ses besoins
- 8- Se motiver durablement. Commencer puis aller au bout des actions qui font du sens pour nous



Bonus : Votre coach personnel dans votre smartphone
Les meilleures applications pour respirer, se relaxer, méditer, se programmer positivement

-----> Ateliers pratiques

Les exercices pratiques seront dans la salle de conférence. Chacun est libre de pratiquer chaque exercice. Tous ces ateliers ne seront peut-être pas menés à terme durant le weekend du fait du fait du peu de temps que l'on aura. Cela dépendra de l'énergie du groupe.

-> 1 - Atelier « Mieux se connaître »

- ... Comprendre le tdah en suivant formellement ses fluctuations d'attention, énergie et humeur pendant 2 jours ...
- ... Voir la corrélation entre ces fluctuations avec ses pratiques de bien-être et ses comportements de mal-être

-> 2 - Atelier « Liens entre l'hygiène de vie et l'hygiène mentale pour la qualité d'attention, d'énergie ou d'humeur »

- ... Suivi de consignes durant la semaine et la soirée précédent le weekend pour un meilleur sommeil (entre autres)
- ... Comparaison de l'effet des 2 déjeuners du weekend pris au restaurant avec et sans consignes diététiques

-> 3 - Atelier « Mieux respirer »

- ... Respiration abdominale puis complète afin de diminuer l'anxiété et d'oxygéner le cerveau TDAH
- ... Respiration en cohérence cardiaque pour la prévention du mauvais stress et pour beaucoup d'autres avantages

-> 4 - Atelier « Gestion mentale »

- ... Relaxation et/ou Méditation adaptées aux adultes TDA/H pour calmer leur mental et sentir les énergies du corps
- ... Outils PNL et Affirmations pour la confiance en soi et pour rester positif en vue d'une meilleure efficacité et sérénité

-> 5 - Atelier « Procrastination »

- ... Analyse de son propre discours intérieur et de ses émotions lors de ses périodes de procrastination
- ... Recherche des causes de sa propre procrastination - Méthodes et astuces pour mieux gérer le temps

-> 6 - Atelier « Poursuivre des objectifs en phase avec ce que l'on est »

- ... Découvrir ses déséquilibres dans les domaines de la vie (perso, pro, couple, famille, social, spirituel, ...)
- ... Transformer ses valeurs/désirs/besoins/talents en objectifs et plan d'actions par domaine de vie

-> D'autres exercices plus courts seront improvisés selon les besoins généraux du groupe. Chaque moment partagé ensemble sera aussi une occasion de travailler sur nos relations avec les autres, augmenter notre intelligence émotionnelle grâce à la tolérance que nous développons naturellement face à un autre adulte TDA/H.

====> PARTICIPATION FINANCIERE

- 250 CHF (200 CHF si inscription avant fin décembre).

Cela comprend le weekend de stage + un support de cours + une séance de coaching individuel de 30mn.

Si vous avez des soucis financiers, ils seront abordés dans l'entretien téléphonique et une solution sera trouvée si vous êtes très motivés pour votre développement personnel et professionnel. Moitié prix pour le conjoint (TDAH/HP ou non). Moitié prix aussi si vous avez déjà assisté à un stage.

- Les séances de coaching individuels (facultatifs) d'une heure sont fixées environ à 80 CHF pour les séances à distance (~45mn) et 100 CHF pour les séances en face à face (~1h), sauf difficultés financières. Possibilité d'en faire avant et après le weekend de stage.

====> INSCRIPTION ET RESERVATION

-> Contactez le coach à l'adresse coach@pascalfaure.com en laissant vos coordonnées téléphoniques.

-> Vous serez contactés quelques temps après par le coach. Un entretien téléphonique vous permettra d'en savoir plus sur ce stage et décider ensemble si cela paraît adapté à vous, votre situation et vos objectifs.

-> Vous pouvez aussi directement le coach Pascal FAURE au +33607600896.

-> Ne faites la démarche que pour vous-même, pas pour quelqu'un de votre famille comme votre conjoint ou votre enfant même s'il est adulte. Le coaching est une démarche personnelle qui nécessite son propre engagement, sa propre motivation et non pas ceux d'une personne tierce. Pour les couples, il y aura un entretien préalable par conjoint (s'il veut participer) pour vérifier la motivation des 2 partenaires.

-> Le diagnostic TDAH (ou HP) n'est pas un prérequis pour participer au stage

====> DATES – LIEU

C'est donc le weekend du 19-20 Janvier 2019 de 10H30 à 17H30 les deux jours

Prise de connaissance le Samedi 19 Janvier à partir de 10H00

Adresse du lieu : Non encore défini, au centre-ville de Genève, près de la gare, l'adresse précise sera donnée deux semaines avant