

Coaching de groupe pour les adultes neuro-atypiques

Mieux se connaître

Trouver ses vraies solutions

Un weekend à Genève

19-20 Janvier 2019



Pascal FAURE

Coach TDA/H

06.07.60.08.96

SOMMAIRE

====> PRESENTATION GENERALE

====> LE SEMINAIRE ET LE SUIVI

-----> Description générale

-----> Conférences interactives en salle

-----> Ateliers pratiques

====> PARTICIPATION FINANCIERE

====> INSCRIPTION ET RESERVATION

====> DATES – HORAIRES - LIEU

====> PRESENTATION GENERALE DU STAGE

Ce séminaire d'un weekend à Geneve permettra de voir les principaux concepts du développement personnel adapté au TDAH, et commencer à les mettre en application. Le diagnostic médical TDAH 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 (1 séances de 30mn gratuite), à distance avant et après le weekend. Cela pourra se faire à distance (Téléphone ou Skype) ou en face à face à Geneve.

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. La salle de séminaire est la salle du petit déjeuner de l'hôtel (image du centre ci-dessous) qui sera aménagée



====> LE SEMINAIRE

-----> Description générale

Il s'agit d'un stage pour :

- > Mieux se connaître à travers le TDA/H 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 et à son tempérament non pas l'inverse

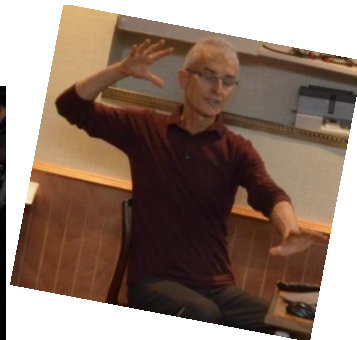
- Cette formule sera composé de :

- > 2 jours de séminaire avec conférences en salle et ateliers pratiques
- > Séances individuelles possible avant ou après (50 à 70 Euros par séance à distance ou en face à face à Paris)

-----> Sujets abordés :

Cela se fera principalement dans une salle d'hôtel 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



Votre coach personnel dans votre smartphone : Applis pour respirer, se relaxer, méditer, se programmer positivement

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

- Weekend de stage : 300 CHF. Moitié prix pour le conjoint (TDAH ou non). Si vous avez des soucis financiers, ce n'est pas un problème, une réduction est possible mais seulement si vous êtes très motivés pour votre développement personnel et professionnel.
- Les séances de coaching individuels (facultatives) d'une heure sont fixées environ à 80 CHF Euros pour les séances à distance (~45mn) et 100 Euros pour les séances en face à face (~1h)

====> INSCRIPTION ET RESERVATION

-> Contactez le coach à l'adresse coach@pascalfaure.com

-> 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.

-> 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 THADA) n'est pas un prérequis pour participer au stage

-> Vous pouvez aussi directement le coach Pascal FAURE au 06.07.60.08.96

====> 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 Geneve, près de la gare , l'adresse précise sera donnée deux semaines avant

