

# Seminaire pour les adultes neuro-atypiques

**Mieux se connaitre**

**Trouver ses vraies solutions**

**Un weekend à Paris**

**9-10 Février 2019**



**Pascal FAURE**

**Coach TDA/H**

06.07.60.08.96

## 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 Paris permettra de voir les principales solutions adaptées au déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et à la surdouce (HP), et commencer à les mettre en application. Organisé par Pascal FAURE, auteur du site [www.tdah-adulte.org](http://www.tdah-adulte.org) et coach ([www.pascalfaure.com](http://www.pascalfaure.com)) , dans une salle d'un hôtel sur Paris.

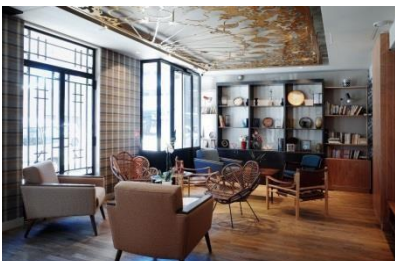
Un coaching individuel d'une ou plusieurs séances sera possible en parallèle (1 séances de 30mn gratuite), à distance avant et après le weekend. Cela pourra se faire à distance (Téléphone ou Skype) ou en face à face à Paris.

Possibilité de résider dans l'hôtel (3 étoiles) ou se situera ce séminaire ou dans une autre hôtel attenant (2 étoiles) . L'adresse se situe à 100 mètres de la station porte de Vincennes Ligne 1 du métro

Le séminaire se déroulera de 11H00 à 18H00 avec pause déjeuner vers 13H00 (Déjeuner en groupe conseillé).

L'accueil des participants ainsi que les premiers échanges se fera entre 10H30 et 11H00 .

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
- > 1 Séance de coaching individuel gratuite avant ou après

### -----> Conférence interactive en salle :

Cela se fera principalement dans une salle d'hotel 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



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 et éventuellement selon la météo dans la nature (Jardin à proximité de l'hôtel). 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 autre)  
... 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

### - 200 Euros (160 Euros 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 à 50 Euros pour les séances à distance (~45mn) et 80 Euros 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](mailto: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 06.07.60.08.96.

-> 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 – HORAIRE - LIEU

C'est donc le weekend du 9-10 Février 2019 de 11H00 à 18H00 les deux jours

Prise de connaissance le Samedi 9 Février à partir de 10H30

Adresse du lieu : Hôtel près de la porte de Vincennes (Metro ligne 1), l'adresse précise sera donnée une semaine avant