

Seminaire pour les adultes TDAH

Mieux se connaitre

Trouver ses vrais solutions

Une journée à Paris

21 Mai 2018 (Lundi Pentecote)



Pascal FAURE
Coach TDA/H

SOMMAIRE

====> PRESENTATION GENERALE

====> LE SEMINAIRE ET LE SUIVI

-----> Description générale

-----> Conférences interactives en salle

-----> Ateliers pratiques

-----> Suivi à distance (3 semaines)

====> PARTICIPATION FINANCIERE

====> INSCRIPTION ET RESERVATION

====> DATES – LIEU

====> PRESENTATION GENERALE DU STAGE

Ce séminaire d'un jour à Paris 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 du site www.tdah-adulte.org et coach (www.pascalfaire.com) , dans une salle d'un hôtel sur Paris.

Un suivi collectif sera fait pendant 3 semaines via des conférences interactives ou chacun fera le point sur son avancement et ses blocages éventuels. Une liste de diffusion par mail entre les stagiaires sera opérationnelle sans date limite et le coach répondra pendant un an aux questions adressées au groupe.

Un coaching individuel de 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.

L'avantage de cette formule est d'être soutenu pendant 1 mois et plus pour mettre en pratique les prises de conscience ayant eu lieu durant le weekend, et prendre ainsi plus facilement de nouvelles habitudes.

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

Le séminaire se déroulera de 11H15 à 18H00 avec pause déjeuner vers 13H00 (Déjeuner en groupe conseillé). L'accueil des participants ainsi que les premiers échanges se fera entre 10H45 et 11H15 .

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 séminaire pour :

- > Mieux se connaître à travers le TDAH/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

-----> 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 adaptés



-----> 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 et ses fluctuations d'attention, énergie et humeur pendant la journée

-> 2 - Atelier « Hygiène de vie »

... Bases d'une bonne hygiène de vie pour stabiliser l'attention l'énergie et l'humeur (sommeil, alimentation, exercices)

-> 3 - Atelier « Mieux respirer »

... 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 de visualisation pour développer l'attention et stabiliser l'humeur

-> 5 - Atelier « Procrastination »

... Recherche des causes de sa propre procrastination - Méthodes et astuces pour mieux gérer le temps

-> 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

- 50 Euros la journée du Dimanche. Moitié prix pour le conjoint (TDAH ou non). Si vous avez des soucis financiers, ce n'est pas un problème, une réduction est possible (30 Euros la journée) mais seulement si vous êtes très motivés pour votre développement personnel.

- Les séances de coaching individuels (facultatives) d'une heure sont fixées environ à 50 Euros pour les séances à distance (~45mn) et 70 Euros pour les séances en face à face (~1h)

Chambre d'hôtel à l'adresse du séminaire à partir de 60 Euros la nuit.

====> INSCRIPTION ET RESERVATION

Contactez Pascal FAURE à l'adresse coach@pascalfaure.com

-> 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 diagnostic TDAH n'est pas un prérequis pour participer à cette journée

====> DATES – LIEU – NE PAS OUBLIER

C'est donc le Lundi 21 Mai 2018

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

