

Journée niveau 1 pour les adultes neuro-atypiques (TDAH-HP)

Se rencontrer

Mieux se connaître

Actualiser son potentiel

Trouver ses vraies solutions

Une journée de découverte à Paris

Samedi 7 Mars 2020

Dans de ce document, l'acronyme TDAH-HP signifie un TDAH et/ou un HP

Un Déficit d'attention avec ou sans Hyperactivité, un TDAH donc et/ou avec un Haut-Potentiel (HP)

Les caractéristiques ou symptômes de ces 2 particularités neurologiques, ainsi que les solutions, étant quasiment les mêmes



**Pascal
FAURE**

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

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 Paris.

Possibilité de résider dans l'hôtel (3 étoiles) ou se situera ce séminaire ou dans une autre hôtel à la meme adresse moins cher . L'adresse se situe à 200 mètres de la station porte de Vincennes Ligne 1 du métro

Le séminaire se déroulera de 10H30 à 17H30 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'une journée pour :

- > Mieux se connaître à travers le TDA/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 pro-pers sans procrastination
- > Adapter sa vie à son TDAH-HP et à son tempérament non pas l'inverse

-----> Conférence interactive en salle :

Cela se fera principalement dans une salle d'hôtel avec un écran vidéo. Ce sont des conférences interactives sur les sujets suivants :

- 1 - Comprendre le TDAH-HP-HP, ses causes et conséquences en fluctuation d'attention, énergie et/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, Méditation, Affirmations
- 5 - Votre coach personnel dans votre smartphone - Les meilleures applications pour respirer, se relaxer, méditer,

----> 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-HP en suivant ses fluctuations d'attention, énergie et humeur pendant 2 jours
- ... Voir la corrélation entre ces fluctuations avec les pratiques de bien-être mises en œuvre durant ces 2 jours

-> 2 - Atelier « Mieux respirer »

- ... Respiration en cohérence cardiaque pour la prévention du mauvais stress et pour beaucoup d'autres avantages
- ... Respiration ventrale avec apnées pour diminuer l'anxiété, augmenter l'énergie en oxygénant le cerveau TDAH-HP

-> 3 - 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

====> PARTICIPATION FINANCIERE

2 tarifs selon votre aisance financière :

- **125 Euros** si vous avez un emploi et/ou pas de pb problèmes financiers majeurs.
 - **75 Euros** si ce n'est pas le cas (Votre TDAH ou votre HP vous a mis peut-être dans la galère)
Cela comprend la journée de stage + un support de cours.
 - Si vous avez de plus gros soucis financiers, ils seront abordés dans l'entretien téléphonique et des **facilités de paiement** sont possibles si vous êtes très motivés pour votre développement personnel et/ou professionnel.
- Réductions dans les cas suivants :
- 50% de réduction pour le conjoint (TDAH-HP ou non).
 - 20% à 50% du prix si vous avez déjà assisté à un ou plusieurs stages selon de nombre de jours déjà effectués.
 - **20 % de réduction si vous vous inscrivez avant fin Decembre**

Le règlement sera effectué Samedi en fin de journée - Cheque ou Espèce – Le stage est déclaré bien sûr mais un grand nombre de chèques est difficile à gérer pour un coach lui-même TDAH 😊

- 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** en laissant vos coordonnées téléphoniques ou appelez-le 06.07.60.08.96. Dans ce dernier cas, vous serez contactés quelques temps après par le coach

-> Un rapide entretien téléphonique (<15mn) vous permettra d'en savoir plus sur ce stage et nous décidons ensemble si cela parait adapté à vous, votre situation et vos objectifs, et à quel tarif selon vos moyens ou une des réductions citées ci-dessus.

-> **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 le test HP) n'est pas un prérequis pour participer au stage

====> DATES – HORAIRE - LIEU

C'est donc le Samedi 7 Mars 2020 de 11H00 à 18H00 . Prise de connaissance à partir de 10H30

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

Possibilité d'enchaîner avec la journée niveau 2 du lendemain Dimanche 8 Mars, avec des anciens stagiaires