

Mieux s'organiser



Mieux comprendre sa manière de fonctionner.
Rendre son quotidien plus facile.
Identifier ses points forts et ses points faibles.

Contenu :

Le TDA/H qu'est-ce que c'est ?
Impacts sur la vie professionnelle et sociale.

Apprendre à :

- Planifier et s'organiser
- Résister aux distractions
- Contrôler son impulsivité
- Utiliser des stratégies de mémorisation
- Avoir confiance en soi
- Mettre en jeu son imagination
- Utiliser son langage interne

Bilan de fin de session

Modalités :

Intervenants : psychologues neuropsychologues

Public : adultes gênés par des difficultés d'attention de concentration ou d'organisation.

Méthode : explications et mises en pratique (jeux ou exercices attrayants et concrets).

10 séances d'une heure à raison d'une fois par semaine
(pour les ateliers : inscription 20 jours avant le début des séances)

En individuel ou en groupe :

	Suivi individuel	Suivi en groupe (2 à 4 personnes)
Rythme	Adaptation au rythme de la personne	Constant
Contenu	Adaptation au profil de la personne	Contenu type
Travail sur la relation aux autres	Théorie	Théorie + Pratique
Dates	Début possible tout au long de l'année	Suivant les trimestres scolaires
Durée	3 séances minimum Puis engagement sur les 7 suivantes	4 séances minimum Puis engagement sur les 6 suivantes
Prix	50€ /séance	35€/ séance

Renseignements par mail : coridys@coridys.fr

Site internet : <http://www.coridys.fr>