

ATELIER TDA/H

Pour les adultes
présentant un TDA/H

Les lundis
de 14h15 à 15h45
à partir du 24 février

15€ par séance,
engagement
sur les 10 séances

Par Mélanie BIASINI,
neuropsychologue
et Pauline LEBAS,
neuropsychologue

Inscription
avant le 3 février
via le formulaire ou par mail
à developpement@coridys.fr



OBJECTIFS

Mieux comprendre
mon trouble

Vivre un partage
d'expériences
en pairs (témoignages)

Analyser les conséquences
du TDA/H sur mes activités

Mieux appréhender
mes émotions

Gérer mon quotidien
avec un TDA/H

Les compensations possibles
(hygiène de vie, gestion du
temps, organisation...)

CONTENU

La planification
et l'organisation de sa vie
professionnelle et sociale

La gestion des distractions

Le contrôle de l'impulsivité

L'utilisation de stratégies
de mémorisation

La confiance en soi

La mise en scène
de son imagination

L'utilisation du langage interne