



## Le Processus du Coaching TDA/H

Ça démarre par un premier entretien au cours duquel la personne TDA/H parle de ses objectifs, de son histoire et des défis auxquels elle est confrontée. La personne TDA/H et le coach déterminent alors les étapes du plan à mettre en place pour atteindre les objectifs fixés.

Le coach aide à identifier les changements qu'une personne TDA/H veut réaliser dans sa vie et soutient cette personne dans la manière de structurer et d'articuler ses pensées et ses actions tout en la rendant actrice des objectifs qu'elle veut atteindre.

**Voici une liste non exhaustive des points abordés lors des séances de coaching :**

- ✚ **Clarifier ses objectifs de vie** : Faire les bons choix en travaillant sur ses désirs, ses valeurs, ainsi que ses besoins TDAH ou non TDAH
- ✚ **Prendre de nouvelles habitudes** : Améliorer son hygiène de vie, développer un style de vie et d'organisation pro-TDAH
- ✚ **Psychoéducation** : Passation du Questionnaire Vip2APro pour comprendre mieux sa manière de fonctionner et quels sont les mécanismes qui peuvent renforcer les symptômes TDAH ;
- ✚ **Développer des compétences nouvelles** : Faire ressortir ses talents cachés, sa capacité de création pour en faire des projets aboutis
- ✚ **Cultiver ses talents** : Créativité, spontanéité, intuition, curiosité, prise de risque, capacité à rebondir, hyper-focalisation constructive.
- ✚ **Amélioration de l'estime de soi et confiance en soi** : A travers une meilleure connaissance de soi.
- ✚ **Stratégie de calme mental** : Se calmer intérieurement pour une meilleure attention, créativité et prises de décisions
- ✚ **Gérer les états émotionnels** : Désamorcer les mécanismes responsables des états émotionnels excessifs. Améliorer sa confiance, contrôler l'inquiétude due à l'irrégularité de l'attention, apprivoiser et utiliser son stress
- ✚ **Organisation et Procrastination** : Coaching de performance pour mieux gérer ses tâches en utilisant au mieux ses états internes.

 **Soutiens concrets** : suivi hebdomadaire des tâches planifiées.