



Le Processus du Coaching TDA/H

Le coaching TDA/H 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.

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

- **Psychoéducation** : Pour comprendre mieux sa manière de fonctionner et quels sont les mécanismes qui peuvent renforcer les symptômes TDA/H ;

Apprendre comment avancer

- **Clarifier ses objectifs de vie** : Mettre en cohérence moyens et objectif, décider en travaillant sur ses désirs, ses valeurs, ainsi que ses besoins TDA/H ou non TDA/H
- **Organisation et Procrastination** : Coaching de performance pour mieux gérer ses tâches en utilisant au mieux ses états internes, établir des priorités, hiérarchiser les tâches
- **Soutien concret** : suivi hebdomadaire des tâches planifiées.

Améliorer la qualité de vie

- **Prendre de nouvelles habitudes** : Améliorer son hygiène de vie, développer un style de vie et d'organisation pro-TDA/H, aménager l'environnement de vie
-

Déployer la Motivation

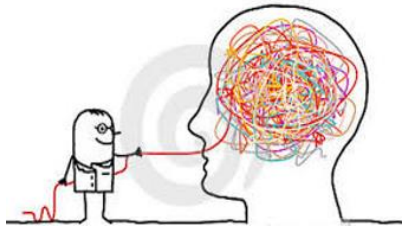
- **Développer des compétences nouvelles** : Faire ressortir ses talents cachés, sa capacité de création pour en faire des projets aboutis
- **Cultiver ses talents** : Créativité, spontanéité, intuition, curiosité, prise de risque, capacité à rebondir, hyper-focalisation constructive.

Améliorer la Relation à soi / Estime de soi

- **Amélioration de l'estime de soi et confiance en soi** : A travers une meilleure connaissance de soi.

Apprendre à gérer/réguler les émotions

- **Stratégie de calme mental** : Se calmer intérieurement pour une meilleure attention, créativité et prises de décisions, contrôler l'inquiétude due à l'irrégularité de l'attention, apprivoiser et utiliser son stress
- **Désamorcer les mécanismes responsables des états émotionnels excessifs** : Améliorer sa confiance,
- **Traiter le Burn out** : Prévenir et/ou sortir d'un état d'un éventuel état d'épuisement professionnel, conséquence par fois du TDA/H.



TDA/H Coaching et Neurosciences

Les atouts du coaching avec l'Approche Neurocognitive Comportementale (ANC) par rapport au coaching "classique":

L' [Inventaire de Motivations/ Assertivité/Adaptabilité Vip2APro](#)

Une psychoéducation et connaissance de soi et de son mode de fonctionnement au delà du TDA/H, fondée sur une approche neuroscientifique;

Un bilan des motivations Primaires (inconditionnelles au résultat), stables et durables et Secondaires (conditionnelles au résultat et la reconnaissance) plus fragiles pour :

1. **Rééquilibrer les motivations** et se reconnecter aux Primaires, les moteurs plus adaptés aux objectifs à long terme.
2. **Retrouver le plaisir**, découvrir ses vocations, ce qui est important pour soi et ce qui fait sens.

Des outils de modélisation des mécanismes sous-jacents aux comportements problématiques (parfois conséquence du TDA/H), pour :

1. **Les désamorcer** avec des outils cognitifs et comportementales
2. **Améliorer la confiance** en soi et l'**assertivité**
3. **Réguler et gérer** les émotions intenses et instables

Une prise de conscience de sa manière de penser qui bascule entre mode automatique - peu créatif, réactif, rigide et stressable- et mode adaptatif - souple créatif, proactif et source de calme et détachement.

1. Apprendre quel est la **fonction du stress humain**
2. Apprendre à **recruter le mode mental adaptatif** avec des outils cognitif/comportementales
3. **Gérer son quotidien** dans un mode mental qui fonctionne dans le calme, l'adaptabilité, la créativité
4. Favoriser à travers cela l'**acceptation de soi et l'individualisation**

Un RDV, besoin d'informations?

Envoyez-moi un message à serenacoachdevie@gmail.com avec vos coordonnées et je vous recontacterai rapidement ou allez sur le site www.moncoachanc.be