

QU'EST-CE QUE LE COACHING TDAH ?

UN PROGRAMME COLLABORATIF qui intègre des aspects du conseil en dynamique de la vie, du coaching de compétences et de l'éducation, et qui vise à aider les personnes atteintes du TDAH à développer leur conscience de soi, les stratégies et les compétences nécessaires pour réaliser leur potentiel tout en affrontant les réalités de la vie avec le TDAH.

UNE INTERVENTION relativement nouvelle qui s'est avérée être un traitement efficace pour les adultes et les adolescents atteints du TDAH.

IL A ÉTÉ PROUVÉ que le coaching aide les personnes atteintes du TDAH à améliorer leurs comportements sociaux, leurs notes à l'école, leurs fonctions exécutives, leur capacités d'attention, leur estime de soi, et leur qualité de vie globale.

QUE FAIT LE CSTC POUR AIDER ?

Le CSTC souhaite aider les personnes atteintes du TDAH à accéder à un traitement en organisant un programme de coaching de groupe de **6 semaines pour adolescents et adultes atteints du TDAH (PCGAA)** dans le but de leur enseigner des compétences pratiques pour améliorer leur qualité de vie.

Le programme se concentrera sur les thèmes suivants :

- Comprendre le *cerveau TDAH*
- Abandonner la honte
- Changer son dialogue interne (renforcer l'estime de soi)
- Gestion des émotions/régulation émotionnelle
- Gestion des relations
- Comment améliorer les capacités des fonctions exécutives

Date prévue : Sept. 2021

Soutenez notre PCGAA en faisant un don.

Pour plus de détails, contactez-nous à

www.caddac.ca | info@CADDAC.ca | (416) 637-8584