

**Coaching**

**et**

**TDAH**

**Vous êtes adultes, ils vous ont diagnostiqué le TDAH, et cela peut expliquer bien des aspects de votre quotidien !**

**Mais le TDAH ne se résume pas à des obstacles**

**En comprenant mieux ce fonctionnement, vous pouvez apprendre à transformer ces particularités en forces, tout en mettant en place des stratégies pour mieux gérer les défis qu’il pose.**

**Voilà en quoi MON coaching adapté aux TDAH, de manière NON EXCLUSIVE, peut vous aider :**

Une image contenant art, peinture, Caractère coloré, Art fractal

Description générée automatiquement

Dr Serena Emiliani

Coach certifié

0494851854  
[serenacoachdevie@gmail.com](mailto:serenacoachdevie@gmail.com)

Adaptandgrow.be

Réduire l'impact du perfectionnisme et de la procrastination anxieuse, en apprenant à accepter ses limites et à valoriser ses progrès

Identifier les motivations énergisantes stables et durables et les motivations énergivores, les freins.

Apprendre à se connecter aux « bons » moteurs

**Estime de soi**

**Motivations durables**

Identifier vos émotions, reconnaître les besoins sous-jacents, apprendre à les exprimer de manière appropriée et maîtriser leur régulation.

Favoriser un sommeil de qualité, instaurer des moments de détente et de récupération, adopter une alimentation équilibrée, l’addiction aux écrans

**Hygiène de vie**

Renforcer votre attention soutenue, mieux gérer les distractions et les oublis, apprendre à organiser, prioriser , établir une routine efficace

Apprendre à différencier la procrastination bloquante de celle qui peut être productive. En apprenant à l'utiliser consciemment, pour transformer les pauses en moments de réflexion ou de récupération

**Gestion Emotions/Impulsivité**

**Procrastination**

**Attention/Organisation/Planification**