



Trajectoires
-Cabinet de Psychologie-

Parcours d'accompagnement du TDAH

Trois ateliers de groupe pour apprendre à mieux vivre avec son TDAH

Psychoéducation du TDAH

Les clés pour mieux me comprendre et mettre en place les bonnes stratégies

Conseillé en priorité pour mieux aborder les ateliers suivants

Apprendre à mieux s'organiser au quotidien

Agir sur sa dispersion et sa désorganisation

Réguler ses émotions et son impulsivité

Agir de manière plus efficace quand je me sens débordée par mes ressentis

Un **entretien préalable** peut vous être proposé afin de cibler aux mieux vos besoins et votre parcours d'accompagnement.

Les groupes peuvent comprendre jusqu'à **6 personnes** avec une **présence requise à chaque séance**. Une continuité est prévue sur l'ensemble de l'atelier.

Obtenir davantage de renseignements :

parcours.tdah@cabinet-psychologie-trajectoires.fr

<https://perfactive.fr/list/alice-rampazzo>

S'inscrire :



Atelier Psychoéducation du TDAH

Déroulement :

4 séances de 1h30, à un rythme hebdomadaire

Pour qui ? Toute personne adulte ayant reçu un diagnostic de TDAH

Objectifs de l'atelier :

- 1) Mieux comprendre le TDAH : les critères diagnostics, les processus clés, les modèles explicatifs, reprise des idées reçus.
- 2) Trouver les mots pour l'expliquer à mes proches
- 3) Comprendre Mon TDAH, la façon dont il s'exprime dans mon quotidien, mes points d'appui et mes difficultés, observer mes stratégies et leur efficacité

Tarifs : 200€

Lieu : 16 rue Capitaine Corhumel 44100 Nantes



Trajectoires

-Cabinet de Psychologie-

Atelier Apprendre à s'organiser au quotidien

Déroulement :

8 séances de 1h30, à un rythme hebdomadaire

Pour qui ? Toute personne adulte présentant des difficultés d'organisation au quotidien ou dans sa vie professionnel

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre le rôle des fonctions exécutives et comment fonctionne la motivation
- Définir des objectifs efficaces et les planifier
- Gérer les priorités / Faire des choix
- Mieux organiser son espace de vie
- Limiter les oublis
- Stimuler et entretenir sa motivation

Tarifs : 400€

Lieu : 16 rue Capitaine Corhumel 44100 Nantes



Trajectoires

-Cabinet de Psychologie-

Atelier Réguler ses émotions et son impulsivité

Déroulement :

8 séances de 1h30, à un rythme hebdomadaire

Pour qui ? Adulte avec un TDAH présentant des difficultés de régulation de ses émotions et de l'impulsivité

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les émotions, leurs rôles et les comportements automatiques associés
- Repérer d'où viennent nos émotions et les accueillir
- Apprendre à réguler l'intensité émotionnelle
- Agir autrement et de manière efficace dans le contexte
- Agir vers ce qui compte vraiment pour moi

Tarifs : 400€

Lieu : 16 rue Capitaine Corhumel 44100 Nantes