

Ateliers pour adultes ayant un TDAH **Manon Latendresse, intervenante**

Description

Les ateliers visent à répondre aux besoins des adultes qui ont un TDAH et qui connaissent des difficultés dans plusieurs sphères de leur vie, notamment au niveau de leur vie professionnelle et familiale.

Les rencontres se dérouleront sous forme de présentations et d'échanges entre les participants. Il est important d'assister à la première rencontre car plusieurs notions de base sur le TDAH seront abordées. Les rencontres subséquentes reprendront d'ailleurs régulièrement ces notions de base.

- 1^{ère} rencontre : connaissances de base pour mieux connaître le TDAH et ses multiples facettes. Démarche d'identification des besoins et des forces de chacun.
- Rencontres suivantes : stratégies pour mieux vivre avec le TDAH et pour vivre davantage de succès au quotidien; les effets de la médication et sa place dans l'éventail des stratégies disponibles; les types d'attention; les stratégies d'organisation (incluant les applications technologiques); la gestion des émotions; la prise de décision.
- Une rencontre bilan sur les changements apportés et sur les résultats observés au quotidien.

Inscription obligatoire auprès de Mme Marie-Josée Trudel, coordonnatrice, au 514 713-5353 ou par courriel à mjtrudel@pandablsso.ca

Une fois inscrit, S.V.P. veuillez nous aviser de tout changement ou désistement. Nous aurons ainsi la possibilité d'offrir la place à d'autres personnes qui sont en attente.

Dans l'éventualité où les participants ne seraient pas suffisamment nombreux pour démarrer un groupe, les inscriptions seront reportées au groupe suivant dans le calendrier.

La seule exigence pour participer aux ateliers est de devenir membre de notre association au coût annuel de 10 \$.

Notre programme de conférences pour la saison 2021-2022 est disponible sur notre site Web : www.pandablsso.ca. Pour les conférences, une réservation est nécessaire. Votre abonnement annuel vous donne accès gratuitement à toutes nos conférences.

Ateliers pour adultes ayant un TDAH **Manon Latendresse, intervenante**

IMPORTANT - Nos ateliers seront offerts en ligne pour la saison 2021-2022.

Heure

19 h à 21 h

Calendrier

Groupe automne

12 octobre 2021
19 octobre 2021
26 octobre 2021
2 novembre 2021
9 novembre 2021

Groupe hiver

25 janvier 2022
1 février 2022
8 février 2022
15 février 2022
22 février 2022