

Ateliers pour ados ayant un TDAH Christiane Sylvestre, psychopédagogue

C'EST QUOI AU JUSTE?

Si tu as entre 13 et 16 ans, que tu as un TDA ou un TDAH comme moi et que t'en as assez d'entendre « Fais plus d'efforts », ces ateliers sont pour toi.

L'objectif est de te donner des trucs pour surmonter tes difficultés

Thèmes
possibles

- Comment te motiver,
- Comment éviter les chicanes ou les régler,
- Comment devenir plus autonome,
- Comment avoir plus confiance en toi,
- Comment améliorer ton attention et ta mémoire

Tu peux faire tes propres suggestions...

4 ateliers
(19h à 20h)
via Zoom



- ✓ Power Point dynamique (aucunes notes à prendre)
- ✓ Plaisir et humour (on apprend mieux ainsi!)
- ✓ Échanges et partages (Tu pourras te défouler!)
- ✓ Respect et confidentialité sont au rendez-vous

C'EST QUAND AU JUSTE?

(les mercredis, de 19 h à 20 h en Zoom)

Tu as le choix entre...

Groupe automne

13 octobre 2021

20 octobre 2021

27 octobre 2021

3 novembre 2021

Groupe hiver

2 février 2022

9 février 2022

16 février 2022

23 février 2022

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.

ÇA T'INTÉRESSE?

Réserve ta place à christiane.sylvestre@outlook.com