

## J'AI UN TDAH AU TRAVAIL : REPRENDRE LE CONTRÔLE ET PERFORMER

**Formation professionnelle — Adultes avec TDAH diagnostiqué ou en cours de diagnostic**  
Des stratégies concrètes et basées sur la neuroscience — pas des conseils « fais plus d'efforts »

 <b>Durée</b> : 4 heures	 <b>Modules</b> : 4 modules
 <b>Leçons</b> : 16 leçons dont 4 mises en situation	 <b>Public</b> : Adultes avec TDAH, diagnostiqué ou en cours
 <b>Format</b> : 100 % en ligne, asynchrone	 <b>Organisme</b> : N° 11757351875

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Description de la formation

Cette formation de 4 heures s'adresse aux adultes ayant un TDAH diagnostiqué ou en cours de diagnostic qui souhaitent mieux fonctionner au travail. Elle va au-delà des clichés « tu dois juste faire plus d'efforts » pour offrir des stratégies concrètes, testées et basées sur comment le cerveau TDAH fonctionne vraiment. Comprendre son fonctionnement neurologique, créer des systèmes qui marchent pour soi, communiquer sans s'isoler, construire une carrière où on excelle. Chaque module alterne apports concrets et mises en situation réelles pour ancrer immédiatement les acquis. À l'issue, chaque participant dispose d'un plan d'action personnalisé immédiatement applicable.

### Sommaire des modules

<b>MODULE 1</b>	Comprendre ton TDAH — ce que tu vas vraiment affronter	4 leçons
<b>MODULE 2</b>	Les outils qui marchent vraiment	4 leçons
<b>MODULE 3</b>	Communiquer sans t'isoler	4 leçons
<b>MODULE 4</b>	Construire une carrière qui te valorise	4 leçons

### Objectifs pédagogiques

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre son fonctionnement neurologique réel : les trois profils TDAH, le coût invisible du masquage, les mécanismes de la procrastination et de l'oubli
- Reconnaître ses patterns spécifiques à partir de situations vécues (instructions oubliées, deadlines manquées, paroles impulsives)

- Créer des systèmes externes efficaces : calendrier adapté, rappels, listes, outils numériques — externaliser sa mémoire intelligemment
- Structurer les tâches et créer de l'activation sans avoir besoin d'une crise ou d'une urgence
- Communiquer ses besoins à son manager de façon professionnelle et demander les aménagements nécessaires sans honte
- Gérer les conversations difficiles : deadline ratée, parole impulsive, demande d'aménagement — les formulations qui sauvent la relation
- Identifier ses forces TDAH réelles (créativité, résilience, réactivité en crise) et les valoriser dans son contexte professionnel
- Construire une vision de carrière long terme adaptée à son fonctionnement

## Informations générales

<b>Durée</b>	4 heures — formation en ligne asynchrone, accessible 24 h/24 à votre rythme
<b>Public visé</b>	Adultes avec TDAH diagnostiqué ou en cours de diagnostic souhaitant mieux performer au travail
<b>Prérequis</b>	Aucun — formation accessible avec ou sans diagnostic formel
<b>Tarif</b>	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certification</b>	Qualiopi – Attestation de fin de formation
<b>Organisme</b>	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

### MODULE 1

### Comprendre ton TDAH — ce que tu vas vraiment affronter

4 leçons

#### Leçon 1 – Ce que ton TDAH signifie vraiment au travail

- Ce que c'est pas : paresse, manque de discipline, manque d'intelligence — déconstruire les croyances limitantes les plus courantes et les plus destructrices
- Ce que c'est : un fonctionnement neurologique différent — les trois profils TDAH (inattentif, hyperactif-impulsif, mixte) et comment tu te reconnais dedans
- Ce que ton cerveau fait bien et que tu ne sais souvent pas : hyperfocus, pensée en arborescence, créativité sous pression, empathie — tes atouts réels

#### Leçon 2 – Le coût invisible — pourquoi tu es épuisé même quand tu « performs »

- La charge mentale permanente de compenser au quotidien — pourquoi tu es épuisé le soir même si tu estimes n'avoir « pas fait grand-chose »
- Le masquage au travail : ce que ça coûte énergétiquement de performer la normalité toute une journée
- La honte silencieuse et comment la combattre — comprendre que l'épuisement est réel et médical, pas une question de motivation

#### Leçon 3 – Les pièges du travail pour le TDAH

- Pourquoi tu procrastines : ce n'est pas de la paresse, c'est neurologique — un problème d'activation, pas de volonté
- Pourquoi tu oublies même quand tu as vraiment écouté et voulu retenir — pourquoi tu dis des choses impulsives et tu le regrettes après

- Pourquoi certains jours tu es extraordinaire et d'autres complètement à plat — la variabilité comme caractéristique, pas comme échec

#### Leçon 4 – Mises en situation — reconnaître ton propre pattern

- Scénario 1 : tu as reçu des instructions, tu as hoché la tête, et deux jours plus tard tu as tout oublié — ce qui s'est passé vraiment
- Scénario 2 : tu as une grosse tâche, tu la repousses jusqu'à la deadline, et tu paniques — anatomie d'une procrastination TDAH
- Scénario 3 : tu as dit quelque chose en réunion sans réfléchir et ça a mal tourné — retour réflexif : qu'est-ce qui s'est passé vraiment et pourquoi

### MODULE 2

#### Les outils qui marchent vraiment

4 leçons

#### Leçon 1 – Les systèmes externes qui remplacent ta mémoire interne

- Pourquoi tu dois externaliser ta mémoire — ce n'est pas une faiblesse, c'est intelligent — les cerveaux neurotypiques font pareil, ils appellent ça autrement
- Le calendrier parfait pour un cerveau TDAH : principes et organisation concrète — les rappels : combien en mettre, quand les déclencher, comment les formuler
- Les listes : le bon système pour ton cerveau (pas le système standard qui ne marche pas) — les outils numériques qui t'aident vraiment et ceux qui te distraient

#### Leçon 2 – La structuration des tâches — comment les rendre faisables

- Pourquoi les grandes tâches te paraissent insurmontables et te paralysent — comment les découper en morceaux vraiment actionnables
- Les mini-deadlines que tu te fixes pour créer de la structure sans attendre la panique
- Comment créer du momentum grâce aux petites victoires enchâînées — la progression visible comme carburant

#### Leçon 3 – Les stratégies pour lutter contre la procrastination

- Ce que la procrastination TDAH signifie vraiment : un problème d'activation, pas de motivation — pourquoi « essayer plus fort » ne marche pas
- Comment créer une activation sans avoir besoin d'une crise ou d'une urgence — les déclencheurs d'activation artificiels
- Les mini-crisis que tu peux créer intelligemment pour te mettre en mouvement — la technique des 5 minutes et pourquoi elle marche

#### Leçon 4 – Mises en situation — construire tes propres systèmes

- Exercice 1 : prendre une tâche que tu repousses et la structurer vraiment en étapes actionnables — en temps réel
- Exercice 2 : créer ton système de rappels personnalisé selon tes habitudes et tes outils
- Exercice 3 : construire une routine qui marche pour toi et non contre toi — comment implémenter tout ça dès lundi matin

### MODULE 3

#### Communiquer sans t'isoler

4 leçons

#### Leçon 1 – La communication filtrée — comment penser avant de parler

- Pourquoi tu dis des choses impulsives et pourquoi c'est difficile à contrôler — neurologie de l'impulsivité verbale
- Comment créer une pause consciente entre la pensée et la parole — les stratégies qui fonctionnent en réunion

- Les formulations qui sauvent les relations au travail — comment te récupérer après avoir dit quelque chose de maladroit ou de blessant

## Leçon 2 – Comment demander de l'aide vraiment

- Pourquoi c'est si difficile de dire « j'ai besoin de support » quand on a un TDAH — la honte, la peur, le calcul du risque
- Comment parler à ton manager de tes besoins sans crainte ni honte — les mots qui ouvrent la conversation et ceux qui la ferment
- Comment demander les aménagements dont tu as besoin de façon professionnelle — comment articuler ton TDAH sans te sentir en train de chercher des excuses

## Leçon 3 – Construire des relations qui te soutiennent

- Comment trouver les alliés naturels dans ton équipe — comment construire la confiance quand tu as du mal à être constant et fiable
- Comment gérer les relations avec les collègues qui ne comprennent pas ton fonctionnement
- Comment communiquer ton style de travail sans avoir à te défendre en permanence — l'équipe comme ressource plutôt que comme juge

## Leçon 4 – Mises en situation — naviguer les conversations difficiles

- Scénario 1 : tu as oublié une deadline importante — comment tu l'annonces sans tout aggraver — les formulations précises
- Scénario 2 : tu as dit quelque chose d'impulsif en réunion — comment tu te récupères dans la minute et après
- Scénario 3 : tu as besoin d'un aménagement — comment tu le demandes concrètement — la simulation complète

# MODULE 4 Construire une carrière qui te valorise

4 leçons

## Leçon 1 – Reconnaître vraiment tes forces au-delà du diagnostic

- Ce que le TDAH te donne comme forces réelles : créativité, résilience, empathie, réactivité en crise, pensée en arborescence
- Comment ces forces s'appliquent concrètement dans un contexte professionnel — exemples par secteur et par type de poste
- Comment communiquer tes forces auprès de ton manager et de la direction — sans sur-expliquer ni te défendre

## Leçon 2 – Choisir un rôle et un environnement qui te conviennent

- Les types de rôles où le TDAH est un atout réel et non une faiblesse à cacher — les environnements de travail où tu peux vraiment performer
- Comment évaluer honnêtement si un job t'enrichit ou t'épuise progressivement — les signaux à observer
- Quand il faut partir — et comment le décider et le faire de façon réfléchie et non sous le coup de l'épuisement

## Leçon 3 – Gérer ton évaluation et ta progression

- Comment préparer ton évaluation annuelle sans stress extrême ni oublis majeurs — comment documenter ton impact au fil du temps
- Comment négocier pour ce que tu mérites sans te sentir en train de quémander une faveur
- Comment avancer dans ta carrière malgré les obstacles liés au TDAH — construire une trajectoire longue plutôt que de survivre année après année

## Leçon 4 – Mises en situation — ta carrière long terme

- Scénario 1 : tu dois évaluer si tu aimes vraiment ton job — comment tu fais honnêtement sans te mentir
- Scénario 2 : tu dois postuler pour une promotion — comment tu la prépares et la défends malgré tes doutes
- Scénario 3 : tu es épuisé — est-ce que tu restes ou tu pars et comment tu décides — construire ta vision de carrière TDAH sur le long terme

## Modalités pédagogiques

---

- Leçons vidéo directes, sans condescendance, ancrées dans des situations de travail réelles et reconnaissables
- 4 modules de mises en situation : instructions oubliées, deadline ratée, parole impulsive, demande d'aménagement, promotion à défendre — avec les formulations précises
- Exercices pratiques immédiatement applicables : structurer une tâche bloquée, créer son système de rappels, construire une routine sur mesure
- Quiz d'évaluation par module — attestation de fin de formation Qualiopi

---

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

*Document établi par DYNSEO – Mise à jour : avril 2026*