

ADHD NELL'ADULTO: STRATEGIE DI ORGANIZZAZIONE E GESTIONE DELL'IMPULSIVITÀ

Adulti diagnosticati con ADHD o che sospettano di avere un ADHD, così come i loro familiari

Comprendere il proprio funzionamento neurocognitivo e costruire strategie concrete per migliorare la vita quotidiana

Durata : 6 moduli progressivi	Moduli : 6 moduli
Lezioni : 24 lezioni	Destinatari : Adulti con ADHD e loro familiari
Formato : 100 % online, asincrono	Organismo : N° 11757351875
Certificazione : Qualiopi	Tariffa : Su preventivo

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrizione della formazione

Questa formazione ti permette di comprendere in profondità il tuo funzionamento neurocognitivo e di scoprire che le tue difficoltà non sono una mancanza di volontà, ma un funzionamento cerebrale diverso. Attraverso strategie concrete e personalizzabili, imparerai a identificare le tue situazioni a rischio, a costruire un sistema di organizzazione adatto al tuo cervello, a gestire l'impulsività in tutte le sue forme e a regolare le tue emozioni. Tornerai a casa con strumenti per trasformare la tua vita quotidiana — al lavoro, in famiglia e nella tua vita personale. Formazione 100% online, accessibile dal tuo computer o tablet, per progredire al tuo ritmo, quando vuoi, senza vincoli di orario.

Sommario dei moduli

MODULE 1	L'ADHD nell'Età Adulta: Comprendere il Proprio Funzionamento	4 lezioni
MODULE 2	Identificare le Situazioni a Rischio e Prevenire le Difficoltà	4 lezioni
MODULE 3	Gestire l'Impulsività e le Eccessive Emozioni	5 lezioni
MODULE 4	Costruire un Sistema di Organizzazione Personalizzato	5 lezioni
MODULE 5	Vivere con l'ADHD: Relazioni, Lavoro e Benessere	4 lezioni
MODULE 6	Le Applicazioni DYNSEO per Accompagnarti	2 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere il funzionamento neurocognitivo dell'ADHD: attenzione fluttuante, deficit di inibizione, iperattività
- Identificare le sfide specifiche dell'ADHD nell'adulto: gestione del tempo, organizzazione, vita professionale e relazioni
- Riconoscere le manifestazioni quotidiane e i segnali di allerta personali
- Strutturare l'ambiente e costruire routine efficaci adattate al cervello ADHD
- Applicare tecniche concrete per gestire l'impulsività verbale, decisionale, emotiva e comportamentale
- Gestire gli sbalzi emotivi attraverso ancoraggio, regolazione corporea e ristrutturazione cognitiva
- Costruire un sistema di organizzazione personalizzato: semplice, visibile, esternalizzato e flessibile
- Dominare gli strumenti di gestione del tempo e dei compiti: agenda unica, time-blocking, promemoria multipli
- Comunicare sul proprio ADHD con i propri cari e adattare l'ambiente professionale
- Prendersi cura della propria salute globale e riconoscere quando cercare aiuto professionale

Informazioni generali

Durata	Formazione completa suddivisa in 6 moduli progressivi
Pubblico target	Adulti diagnosticati con ADHD o che sospettano di avere un ADHD, così come i loro familiari, che desiderano comprendere meglio questo disturbo e sviluppare strategie concrete

Prerequisiti	Nessun prerequisito, formazione accessibile a tutti gli adulti
Tariffa	Su preventivo - IVA non applicabile (articolo 261-4-4° del CGI)
Certificazione	Qualiopi - Attestato di fine formazione
Organismo	DYNSEO - N° di dichiarazione di attività: 11757351875

Lezione 1 - Funzionamento Neurocognitivo dell'ADHD Adulti

- Il TDAH è un disturbo neuroevolutivo che influisce sulle funzioni esecutive
- L'attenzione fluttuante: iperfocus sulle passioni, disinteresse per il routinario
- Il deficit di inibizione: freno neurologico difettoso, non mancanza di buone maniere
- L'impulsività multiforme nelle parole, decisioni, acquisti e gestione dei progetti
- L'iperattività trasformata: agitazione interna permanente e invisibile per gli altri

Lezione 2 - Le Sfide Specifiche del ADHD in Età Adulta

- Gestione del tempo: percezione alterata, sottovalutazione sistematica, procrastinazione
- Organizzazione: documenti accumulati, appuntamenti dimenticati, progetti incompleti
- Vita professionale: riunioni, scadenze, email, difficoltà a mantenere l'attenzione
- Relazioni personali: impulsività, dimenticanze, impegni non mantenuti
- Gestione delle finanze: acquisti impulsivi, bollette dimenticate, difficoltà di budget

Lezione 3 - Le Manifestazioni Comuni nella Vita Quotidiana

- Agitazione e bisogno costante di stimolazione, difficoltà a rilassarsi
- Impulsività: interruzioni, decisioni avventate, reazioni emotive intense
- Disorganizzazione cronica: ritardi ripetuti, oggetti persi, ambiente caotico
- Procrastinazione notevole per attività noiose o complesse

Lezione 4 - Impatto Emotivo: Frustrazione, Vergogna e Sovraccarico

- Disregolazione emotiva: emozioni rapide, intense, difficili da modulare
- Sentimento di vergogna e inadeguatezza dopo anni di osservazioni negative
- Fatica cronica: sforzo cognitivo costante, risorse esaurite a fine giornata
- Ansia e depressione come compagni frequenti dell'ADHD adulto

Lezione 1 - Le Situazioni Particolarmente Scatenanti

- Compiti lunghi, complessi o noiosi: dichiarazioni fiscali, pratiche amministrative
- Transizioni e cambi di compito: irritabilità, resistenza, perdita di tempo
- Ambienti ricchi di stimoli: open space, notifiche, riunioni consecutive
- Momenti di attesa o noia: code, riunioni interminabili, periodi vuoti
- Periodi di stress, fatica o sconvolgimenti emotivi: capacità di compensazione ridotta

Lezione 2 - Riconoscere i Tuoi Segnali di Allerta Personali

- Segnali fisici: agitazione motoria, tensione muscolare, respirazione superficiale
- Segnali cognitivi: pensieri confusi, evitamento, paralisi da indecisione
- Segnali emotivi: irritabilità, frustrazione, sensazione di essere sopraffatti
- Segnali comportamentali: uso compulsivo del telefono, acquisti impulsivi

Lezione 3 - Strategie di Prevenzione Quotidiana

- Strutturare l'ambiente: ridurre distrattori, posti fissi, organizzazione visibile
- Esternalizzare memoria e organizzazione: annotare tutto, promemoria multipli
- Suddividere i compiti in micro-passi di 15-25 minuti con ricompense
- Anticipare le transizioni con promemoria e rituali di chiusura
- Preservare l'energia: identificare momenti migliori, alternare compiti, dire no

Lezione 4 - Costruire Routine che Funzionano

- Routine del mattino: sequenza fissa, preparazione serale, check-list visive
- Routine al lavoro: revisione priorità, blocco fasce orarie, raggruppamento compiti
- Routine della sera: rituale rilassante, preparazione giorno dopo, spegnere schermi
- Routine settimanali: bilancio, pianificazione, regolazione, fasce per imprevisti
- Costruire routine realistiche: regolare progressivamente, accettare l'imperfezione

Lezione 1 - Comprendere le Diverse Forme di Impulsività

- Impulsività verbale: parlare senza filtro, interrompere, promesse difficili da mantenere
- Impulsività decisionale: scelte rapide, acquisti impulsivi, impegni senza valutazione
- Impulsività emotiva: emozioni intense e rapide, umore oscillante
- Impulsività comportamentale: azioni senza riflessione, cedere alle distrazioni

Lezione 2 - Strategie per Frenare l'Impulsività

- Regola del termine: imporre tempo di riflessione, attendere 24-48 ore per decisioni
- Tecnica STOP: fermarsi, respirare, osservare, procedere in modo riflessivo
- Esternalizzare la riflessione: scrivere pensieri, griglie decisionali, discutere
- Misure pratiche: rimuovere carte di credito, limitare tempo schermo, identificare fattori scatenanti

Lezione 3 - Gestire le Eccedenze Emotive

- Riconoscere l'emergere dell'emozione: segnali fisici e cognitivi precoci
- Tecnica dell'ancoraggio: riconcentrarsi sul presente mobilitando i cinque sensi
- Ritiro strategico: allontanarsi responsabilmente prima di reagire
- Regolazione corporea: attività fisica, respirazione profonda, identificare cosa funziona
- Ricondizionamento cognitivo: prendere distanza, ridurre la ruminazione

Lezione 4 - Gestire Situazioni Specifiche

- Conflitti relazionali: chiedere pause, formulare bisogni in io, scuse sincere
- Procrastinazione paralizzante: impegno di cinque minuti, cambiare ambiente, accountability partner
- Acquisti impulsivi: attesa sistematica, disiscriversi da newsletter, evitare situazioni a rischio
- Sovraccarico: fermarsi, lista completa, un'azione concreta, accettare, chiedere aiuto

Lezione 5 - L'After-Overflow: Imparare e Riparare

- Auto-compassione: disturbo neurologico, non difetto di carattere, gentilezza verso se stessi
- Analisi costruttiva: cosa ha scatenato, segnali trascurati, cosa fare diversamente
- Riparazione relazionale: scuse sincere, non usare ADHD come giustificazione, riparare
- Regolare le strategie: ogni esplosione come fonte di informazione, progresso non lineare

MODULE 4

Costruire un Sistema di Organizzazione Personalizzato

5 lezioni

Lezione 1 - I Principi di un Sistema Adatto all'ADHD

- Semplicità: iniziare con soluzione minima, imperfetta ma utilizzabile
- Visibilità: promemoria, liste e informazioni importanti visibili e accessibili
- Esternalizzazione massima: non contare sulla memoria, annotare tutto
- Manutenzione regolare: revisione quotidiana rapida e settimanale approfondita
- Flessibilità: sistema che si adatta a te, sperimentare e aggiustare

Lezione 2 - Gli Strumenti di Gestione del Tempo

- Agenda unica: centralizzare tutto nello stesso posto, riferimento assoluto
- Time-blocking: bloccare fasce orarie specifiche, dare realtà temporale ai compiti
- Promemoria multipli: più promemoria per eventi importanti, combinare canali diversi
- Timer e tecnica Pomodoro: 25 minuti lavoro, 5 minuti pausa, adattare durate
- Margine sistematico: prevedere sempre più tempo, compensare sottovalutazione cronica

Lezione 3 - Gli Strumenti di Gestione delle Attività

- Cattura immediata: annotare appena emerge, non fidarsi di me lo ricorderò
- Selezione regolare: momento quotidiano, cosa fare oggi/settimana, delegare/eliminare
- Priorizzazione chiara: 1-3 compiti veramente importanti, eseguirli come priorità
- Suddivisione sistematica: nessun blocco indefinito, fasi concrete completabili
- Lista in attesa: cose attese da altri, evitare dimenticanze e mescolanze

Lezione 4 - Gli Strumenti di Gestione dello Spazio

- Decluttering: riordino rapido e regolare, ridurre sovraccarico visivo
- Posti fissi: ogni oggetto ha un posto, allenarsi a rimetterli, stazioni d'ingresso
- Organizzazione visibile: scatole trasparenti, scaffali aperti, ciò che è invisibile viene dimenticato
- Zone dedicate: spazio lavoro, documenti, oggetti da sistemare, punti di riferimento
- Punto caldo: luogo dove cose si accumulano temporaneamente, svuotarlo regolarmente

Lezione 5 - Costruire e Mantenere le Vostre Routine

- Iniziare in piccolo: una routine alla volta, la più semplice, pazienza indispensabile
- Collegare alle abitudini esistenti: dopo caffè rivedo priorità, abitudine come innesco
- Rendere la routine facile: ridurre ostacoli, preparare sera prima, promemoria visivi
- Accettare l'imperfezione: giorni saltati non sono problema, riprendere senza colpevolizzarsi
- Celebrare le piccole vittorie: riconoscere esecuzione, ricompensa, rinforzi positivi

MODULE 5

Vivere con l'ADHD: Relazioni, Lavoro e Benessere

4 lezioni

Lezione 1 - L'ADHD nelle Relazioni Personali

- Comunicare sul proprio ADHD: spiegare funzionamento come informazione non scusa
- Identificare punti di attrito: dimenticanze, ritardi, comunicazione, lavorare su soluzioni
- Implementare sistemi condivisi: calendario familiare, suddivisione compiti, rituali comunicazione
- Prendersi cura della relazione: pianificare momenti qualità, promemoria, ascolto attivo
- Accettare aiuto e delega: adattamento intelligente non debolezza

Lezione 2 - L'ADHD nella Vita Professionale

- Scegliere ambiente adatto: varietà, autonomia, movimento, sfide stimolanti
- Organizzare spazio di lavoro: ridurre distrazioni, cuffie, visibilità, momenti concentrati
- Strutturare la giornata: proteggere ore migliori, raggruppare riunioni, pause, strumenti adeguati
- Comunicare con gerarchia: parlare di bisogni adattamento o ADHD secondo contesto
- Sfruttare punti di forza: creatività, iperfocus, reattività in crisi, valorizzare

Lezione 3 - Prendersi Cura della Propria Salute Globale

- Sonno: routine regolare, evitare schermi, ambiente favorevole, consultare specialista
- Attività fisica: regolatore naturale attenzione ed emozioni, anche passeggiata quotidiana
- Alimentazione: regolare ed equilibrata, stabilizzare energia, evitare picchi glicemia
- Gestione dello stress: pratiche di regolazione, meditazione, attività creative, natura
- Follow-up medico: rispettare monitoraggio trattamento, segnalare effetti collaterali

Lezione 4 - Quando e Come Cercare Aiuto

- Segnali di bisogno: costantemente sopraffatti, impatto significativo, relazioni deteriorate, esaurimento
- Professionisti di riferimento: psichiatra, psicologo specializzato, coach ADHD, neuropsicologo
- Gruppi di supporto: incontrare altri adulti ADHD, condividere esperienze, normalizzare difficoltà
- L'entourage: identificare persone che supportano, chiedere aiuto concreto, accettare aiuto

MODULE 6

Le Applicazioni DYNSEO per Accompagnarti

2 lezioni

Lezione 1 - JOE, Il Tuo Coach Cerebrale

- Stimolare funzioni cognitive: memoria, attenzione, concentrazione, pianificazione
- Giochi cognitivi mirati, strutturati, vari, adattabili, sessioni brevi e coinvolgenti
- Flessibilità: scegliere funzione cognitiva da stimolare, progredire al proprio ritmo
- Aspetto ludico: esercizi sotto forma di giochi con sfide e ricompense
- Supporto accompagnamento globale: strutturare sessioni, osservare progressi, rafforzare fiducia

Lezione 2 - Gli Strumenti per il Quotidiano

- Uso regolare: strategia di gestione a lungo termine dell'ADHD
- Costruire abitudini: allenare cervello, mantenere e sviluppare competenze utili
- Concentrarsi meglio, organizzarsi meglio, subire meno distrazioni o impulsività
- Spazio sicuro per esercitare, rafforzare e sviluppare capacità cognitive

Modalità pedagogiche

- Formazione 100% online accessibile da computer o tablet
- Progredisci al tuo ritmo, quando vuoi, senza vincoli di orario
- 6 moduli progressivi con video, esercizi pratici e risorse scaricabili
- Accesso illimitato ai contenuti della formazione
- Sistema di organizzazione personalizzato e strumenti concreti
- Bonus: scoperta dell'app JOE con oltre 30 giochi cognitivi
- Attestato di fine formazione

- Supporto pedagogico disponibile

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Document établi par DYNSEO - Ultimo aggiornamento : Maggio 2026