

HO UN TDAH AL LAVORO: RIPRENDERE IL CONTROLLO E PERFORMARE

Formazione per adulti con ADHD diagnosticato (o in fase di diagnosi) che desiderano funzionare meglio al lavoro

Trasforma le tue sfide in punti di forza e costruisci una carriera in cui eccelli

Durata : 4 ore	Moduli : 4 moduli
Lezioni : 16 lezioni	Destinatari : Adulti con ADHD in contesto professionale
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

Questo corso di 4 ore è rivolto ad adulti con ADHD diagnosticato (o in fase di diagnosi) che desiderano funzionare meglio al lavoro. Va oltre i luoghi comuni per offrire strategie concrete, testate e basate su come funziona realmente il cervello con ADHD. Imparerai a trasformare le tue sfide in punti di forza, a creare sistemi che funzionano per te e a costruire una carriera in cui eccelli. Attraverso situazioni pratiche, esercizi concreti e strategie neurologicamente fondate, svilupperai strumenti adattati al tuo funzionamento. Questa formazione ti permette di uscire dalla sopravvivenza professionale per entrare nella performance autentica.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Comprendere il tuo ADHD — ciò che affronterai davvero	4 lezioni
MODULE 2	Gli strumenti che funzionano davvero	4 lezioni
MODULE 3	Comunicare senza isolarti	4 lezioni
MODULE 4	Costruire una carriera che ti valorizzi	4 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere il funzionamento neurologico del tuo ADHD in contesto professionale
- Implementare sistemi esterni concreti per gestire memoria, compiti e procrastinazione
- Sviluppare strategie di comunicazione filtrata e richiedere supporto senza vergogna
- Riconoscere le tue forze reali e costruire una carriera che ti valorizza
- Trasformare le sfide quotidiane in opportunità di performance autentica

Informazioni generali

Durata	4 ore
Pubblico di destinazione	Adulti con ADHD diagnosticato o in fase di diagnosi che desiderano migliorare la loro performance professionale
Prerequisiti	Nessuno, formazione accessibile a tutti gli adulti
Tariffa	Su devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificazione	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismo	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lezione 1 - Ciò che il tuo ADHD significa davvero al lavoro

- Distinzione tra luoghi comuni e funzionamento neurologico reale
- I tre profili ADHD e come riconoscerli
- Le capacità naturali del tuo cervello ADHD

Lezione 2 - Il costo invisibile — perché sei esausto anche quando "performi"

- Il carico mentale permanente di compensare quotidianamente
- Il mascheramento al lavoro e il suo costo energetico
- La vergogna silenziosa e come combatterla
- L'esaurimento serale anche senza produttività visibile

Lezione 3 - I tranelli del lavoro per il TDAH

- Le basi neurologiche della procrastinazione
- Perché dimentichi anche quando hai ascoltato attentamente
- L'impulsività verbale e i suoi meccanismi
- Le fluttuazioni di performance quotidiane

Lezione 4 - Situazioni pratiche — riconoscere il tuo stesso schema

- Scenario: istruzioni ricevute e dimenticate
- Scenario: procrastinazione fino alla scadenza e panico
- Scenario: parola impulsiva in riunione
- Riflessione guidata sui meccanismi reali

Lezione 1 - I sistemi esterni che sostituiscono la tua memoria interna

- Esternalizzare la memoria: strategia intelligente, non debolezza
- Il calendario perfetto per un cervello ADHD
- I promemoria efficaci: quantità, timing e formulazione
- Le liste adattate al tuo cervello e strumenti digitali mirati

Lezione 2 - La strutturazione dei compiti — come renderli fattibili

- Perché i grandi compiti paralizzano il cervello ADHD
- Suddivisione in pezzi davvero azionabili
- Mini-scadenze per creare struttura senza aspettare il panico
- Slancio tramite piccole vittorie concatenate

Lezione 3 - Le strategie per combattere la procrastinazione

- Procrastinazione ADHD: problema di attivazione, non motivazione
- Perché "provare più forte" può peggiorare le cose
- Creare attivazione senza crisi o urgenza esterna
- Mini-crisi intelligenti per generare movimento

Lezione 4 - Situazioni pratiche — costruisci i tuoi sistemi

- Esercizio: strutturare un compito procrastinato in passi azionabili
- Esercizio: creare il tuo sistema di promemoria personalizzato
- Esercizio: costruire una routine che funziona per te
- Implementazione concreta da lunedì mattina

Lezione 1 - La comunicazione filtrata — come pensare prima di parlare

- Meccanismi neurologici dell'impulsività verbale
- Creare una pausa consapevole tra pensiero e parola
- Formulazioni che salvano le relazioni professionali
- Recupero dopo dichiarazioni goffe o dolorose

Lezione 2 - Come chiedere aiuto davvero

- Perché dire "ho bisogno di supporto" è così difficile con ADHD
- Parlare al manager delle tue esigenze senza paura né vergogna
- Chiedere adattamenti in modo professionale
- Articolare il tuo ADHD senza cercare scuse

Lezione 3 - Costruire relazioni che ti sostengono

- Trovare alleati naturali nel team
- Costruire fiducia nonostante l'incostanza
- Gestire relazioni con colleghi che non comprendono
- Comunicare il tuo stile senza difenderti continuamente

Lezione 4 - Situazioni simulate — navigare nelle conversazioni difficili

- Scenario: scadenza dimenticata - come comunicarlo
- Scenario: parola impulsiva in riunione - come riprenderti
- Scenario: richiedere un adattamento concreto
- Formulazioni precise che cambiano tutto

MODULE 4

Costruire una carriera che ti valorizzi

4 lezioni

Lezione 1 - Riconoscere veramente le tue forze al di là della diagnosi

- Forze reali dell'ADHD: creatività, resilienza, empatia, reattività in crisi
- Applicazione concreta in contesto professionale
- Eccellere giocando sulle forze piuttosto che compensando debolezze
- Comunicare le tue forze a manager e direzione

Lezione 2 - Scegliere un ruolo e un ambiente che ti si addicono

- Ruoli in cui l'ADHD è vantaggio reale
- Ambienti di lavoro in cui eccellere e prosperare
- Valutare se un lavoro arricchisce o esaurisce
- Quando e come decidere di andare via riflessivamente

Lezione 3 - Gestire la tua valutazione e il tuo progresso

- Preparare la valutazione annuale senza stress né dimenticanze
- Documentare il tuo impatto nel tempo
- Negoziare ciò che meriti senza elemosine
- Progredire nella carriera nonostante gli ostacoli ADHD

Lezione 4 - Situazioni pratiche — la tua carriera a lungo termine

- Scenario: valutare onestamente se ti piace il tuo lavoro
- Scenario: candidarsi e difendere una promozione
- Scenario: esaurimento - restare o andare via, come decidere
- Costruire la tua visione di carriera ADHD a lungo termine

Modalità pedagogiche

- Formazione online asincrona accessibile 24/7
- Video esplicativi e situazioni pratiche concrete
- Esercizi di applicazione personalizzabili
- Risorse scaricabili e strumenti implementabili immediatamente
- Attestato di fine formazione rilasciato da organismo certificato Qualiopi