

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

Formation destinée aux adultes avec TDAH diagnostiqué ou en cours de diagnostic

Transformez vos défis en forces et construisez une carrière où vous excellez

Durée : 4 heures	Modules : 4 modules
Leçons : 16 leçons	Public : Adultes avec TDAH en contexte professionnel
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | 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 pour offrir des stratégies concrètes, testées et basées sur le fonctionnement réel du cerveau TDAH. Vous apprendrez à transformer vos défis en forces, à créer des systèmes qui marchent pour vous et non contre vous, et à construire une carrière où vous excellez. Fini de simplement survivre au travail : cette formation vous donne les outils pour reprendre le contrôle et performer durablement.

Sommaire des modules

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

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement neurologique du TDAH et ses impacts réels au travail
- Mettre en place des systèmes externes efficaces pour compenser les difficultés de mémoire
- Développer des stratégies concrètes pour lutter contre la procrastination et structurer les tâches
- Améliorer sa communication professionnelle et demander du soutien sans honte
- Identifier ses forces liées au TDAH et construire une carrière alignée avec son fonctionnement

Informations générales

Durée	4 heures
Public visé	Adultes ayant un TDAH diagnostiqué ou en cours de diagnostic souhaitant améliorer leur performance professionnelle
Prérequis	Aucun, formation accessible à tout public adulte
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - Ce que ton TDAH signifie vraiment au travail

- Comprendre que ce n'est ni paresse ni manque de discipline, mais un fonctionnement neurologique différent
- Identifier les trois profils TDAH et reconnaître le sien
- Découvrir ce que ton cerveau fait bien et que tu ignores souvent

Leçon 2 - Le coût invisible — pourquoi tu es épuisé même quand tu "performes"

- La charge mentale permanente de compenser au quotidien
- Le masquage au travail et son coût énergétique énorme
- La honte silencieuse et comment la combattre
- Comprendre l'épuisement du soir malgré une productivité perçue comme faible

Leçon 3 - Les pièges du travail pour le TDAH

- Pourquoi la procrastination est neurologique et non de la paresse
- Comprendre les oublis malgré l'attention portée
- Les paroles impulsives et les regrets qui suivent
- Les variations de performance d'un jour à l'autre

Leçon 4 - Mises en situation — reconnaître ton propre pattern

- Analyser l'oubli d'instructions pourtant écoutées attentivement
- Comprendre le cycle repousser-paniquer face aux grosses tâches
- Gérer les paroles impulsives en réunion qui ont mal tourné
- Identifier ses propres patterns et leurs causes réelles

Leçon 1 - Les systèmes externes qui remplacent ta mémoire interne

- Externaliser sa mémoire comme stratégie intelligente et non comme faiblesse
- Organiser un calendrier adapté au cerveau TDAH avec principes concrets
- Mettre en place des rappels efficaces : nombre, déclenchement, formulation
- Choisir les bons outils numériques et éviter les distractions
- Créer un système de listes adapté à son cerveau

Leçon 2 - La structuration des tâches — comment les rendre faisables

- Comprendre pourquoi les grandes tâches paralysent
- Découper en morceaux vraiment actionnables et non intimidants
- Créer des mini-deadlines pour structurer sans paniquer
- Générer du momentum grâce aux petites victoires enchaînées

Leçon 3 - Les stratégies pour lutter contre la procrastination

- Reconnaître la procrastination TDAH comme problème d'activation, non de motivation
- Comprendre pourquoi forcer davantage aggrave la situation
- Créer une activation sans attendre la crise ou l'urgence
- Utiliser intelligemment des mini-crisis pour se mettre en mouvement

Leçon 4 - Mises en situation — construire tes propres systèmes

- Structurer une tâche repoussée en étapes vraiment actionnables
- Créer son système de rappels personnalisé selon ses habitudes
- Construire une routine qui marche pour soi et non contre soi
- Implémenter concrètement ces outils dès lundi matin

Leçon 1 - La communication filtrée — comment penser avant de parler

- Comprendre pourquoi les paroles impulsives sont difficiles à contrôler
- Créer une pause consciente entre pensée et parole
- Utiliser les formulations qui sauvent les relations professionnelles

- Se récupérer après avoir dit quelque chose de maladroit ou blessant

Leçon 2 - Comment demander de l'aide vraiment

- Comprendre pourquoi dire "j'ai besoin de support" est si difficile avec un TDAH
- Parler à son manager de ses besoins sans crainte ni honte
- Demander des aménagements de façon professionnelle
- Articuler son TDAH sans chercher d'excuses

Leçon 3 - Construire des relations qui te soutiennent

- Identifier les alliés naturels dans son équipe
- Construire la confiance malgré les difficultés de constance
- Gérer les relations avec les collègues qui ne comprennent pas
- Communiquer son style de travail sans se défendre constamment

Leçon 4 - Mises en situation — naviguer les conversations difficiles

- Annoncer une deadline manquée sans tout aggraver
- Se récupérer après une parole impulsive en réunion
- Demander concrètement un aménagement nécessaire
- Maîtriser les formulations précises qui changent tout

MODULE 4

Construire une carrière qui te valorise

4 leçons

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

- Identifier les forces réelles du TDAH : créativité, résilience, empathie, réactivité en crise
- Appliquer concrètement ces forces dans un contexte professionnel
- Jouer sur ses forces plutôt que compenser ses faiblesses
- Communiquer ses forces à son manager et à la direction

Leçon 2 - Choisir un rôle et un environnement qui te conviennent

- Identifier les rôles où le TDAH est un atout réel
- Repérer les environnements de travail où performer et s'épanouir
- Évaluer honnêtement si un job enrichit ou épuise progressivement
- Décider quand partir et comment le faire de façon réfléchie

Leçon 3 - Gérer ton évaluation et ta progression

- Préparer son évaluation annuelle sans stress ni oublis majeurs
- Documenter son impact au fil du temps malgré les oublis
- Négocier ce qu'on mérite sans sentiment de quémander
- Avancer dans sa carrière malgré les obstacles liés au TDAH

Leçon 4 - Mises en situation — ta carrière long terme

- Évaluer honnêtement si on aime vraiment son job
- Préparer et défendre une candidature pour une promotion
- Décider en cas d'épuisement : rester ou partir
- Construire sa vision de carrière TDAH sur le long terme

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne à distance, accessible 24h/24
- Support pédagogique : vidéos, exercices pratiques et mises en situation
- Accompagnement par des formateurs certifiés spécialisés en neurodiversité
- Attestation de fin de formation délivrée après validation des acquis