

TDAH AL LAVORO: RICONOSCERE E ACCOMPAGNARE

Una formazione per manager, professionisti HR e colleghi

Comprendere il TDAH adulto per accompagnare meglio in contesto professionale

Durata : 4 ore	Moduli : 4 moduli
Lezioni : 16 lezioni	Destinatari : Manager, professionisti HR, colleghi
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 di 4 ore permette di comprendere il TDAH negli adulti in ambiente professionale, superando le idee preconcepite per cogliere la realtà neurocognitiva del disturbo. Ogni partecipante scoprirà i tre profili del TDAH, il costo invisibile per la persona e le strategie concrete che funzionano davvero. Il corso affronta gli strumenti di supporto manageriale, la dinamica di squadra e l'impatto sulla carriera. Ogni modulo si conclude con situazioni pratiche per ancorare immediatamente le conoscenze acquisite. Al termine, saprete riconoscere i segni, adattare il vostro management e accompagnare nel tempo.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Comprendere il TDAH nell'adulto	4 lezioni
MODULE 2	Gli strumenti concreti per il manager	4 lezioni
MODULE 3	L'ADHD e le relazioni nel team	4 lezioni
MODULE 4	L'ADHD e la carriera	4 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Identificare i segni del TDAH adulto e comprendere i suoi meccanismi neurocognitivi
- Distinguere i tre profili (inattento, iperattivo, misto) e riconoscere le loro manifestazioni al lavoro
- Misurare il costo invisibile del TDAH: fatica, vergogna e mascheramento
- Mettere in atto adattamenti semplici ed efficaci nell'ambiente di lavoro
- Dare istruzioni chiare e fornire feedback adeguati
- Gestire le dinamiche di squadra e valorizzare le forze dei profili ADHD
- Costruire valutazioni eque e accompagnare l'evoluzione di carriera
- Elaborare un piano di accompagnamento sostenibile e adattabile

Informazioni generali

Durata	4 ore
Pubblico mirato	Manager, professionisti delle risorse umane, colleghi, referenti inclusione
Prerequisiti	Nessuno, 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 - TDAH adulto — cosa significa davvero

- Prevalenza, diagnosi tardiva e specificità del TDAH negli adulti
- Un disturbo della regolazione dell'attenzione, non una mancanza di volontà
- Le funzioni esecutive: pianificazione, inibizione, memoria di lavoro
- TDAH e alto potenziale: associazioni frequenti che confondono

Lezione 2 - I 3 profili — inattento, iperattivo, misto — come si vedono al lavoro

- Profilo inattento: errori, dimenticanze, scadenze, disorganizzazione invisibile
- Profilo iperattivo-impulsivo: bisogno di movimento, impulsività verbale
- Profilo misto: il più frequente, combinazione variabile secondo contesto e stress
- Variabilità delle prestazioni e falsa percezione del «riesce quando vuole»

Lezione 3 - Cosa costa il TDAH alla persona — fatica, vergogna, mascheramento

- Carico mentale permanente: compensare, organizzarsi, recuperare, anticipare
- Vergogna e autostima: anni di «potresti se volessi» lasciano segni profondi
- Mascheramento al lavoro: strategie di compensazione fino al cedimento
- Iperfocus: quando il ADHD diventa vantaggio — comprenderlo senza idealizzarlo

Lezione 4 - Situazioni pratiche — Modulo 1

- Thomas, project manager brillante ma sistematicamente in ritardo: cosa succede?
- Amina interrompe durante un brainstorming ma propone idee brillanti: come reagire?
- Valutare un collaboratore ADHD con risultati variabili: come costruire una valutazione giusta?
- Riflessione: cosa vedere, cosa fare, cosa cambiare da domani

Lezione 1 - Le semplici sistemazioni che cambiano tutto

- Strutturare i compiti: fasi brevi, priorità esplicite, promemoria visivi
- Ambiente di lavoro: ridurre distrazioni, permettere cuffie, spazi di concentrazione
- Flessibilità: lavoro da remoto, fasce di concentrazione, gestione tempo adeguata
- Costo reale degli adattamenti e ritorno in prestazioni e coinvolgimento

Lezione 2 - Dare istruzioni chiare — il metodo che funziona

- Formulare senza ambiguità: cosa, per quando, formato, criteri di successo
- Istruzioni scritte: riepilogo post-riunione, schede lavoro, checklist condivise
- Prevedibilità come leva: agenda condivisa, comunicare cambiamenti, ritmo regolare
- Ciò che aggrava: priorità variabili, scadenze vaghe, riunioni dell'ultimo minuto

Lezione 3 - Fornire feedback e gestire gli episodi difficili

- Feedback specifico per profilo ADHD: diretto, fattuale, immediato, senza sottintesi
- Ciò che ferisce: formulazioni vaghe, critiche indirette, feedback differito
- Ritardi, dimenticanze, esplosioni emotive: comprendere prima di sanzionare
- Mantenere l'esigenza professionale: accompagnamento non è tolleranza all'insufficienza

Lezione 4 - Situazioni pratiche — Modulo 2

- Karim annuisce ma consegna fuori tema: come formulare il briefing?
- «Potresti essere più organizzata» non cambia nulla: cosa è successo?
- Perdita di controllo in riunione: gestire l'immediato e i giorni successivi
- Riformulazioni concrete, posture adeguate, ciò che si ricava

Lezione 1 - Ciò che i colleghi vedono — e come lo interpretano

- Comportamenti ADHD male interpretati: interruzioni, disorganizzazione, imprevedibilità
- Percezione di trattamento diseguale: «perché lui ha il diritto e io no?»
- Tensioni silenziose: il profilo ADHD può diventare capro espiatorio

- Leggere i segnali in anticipo e intervenire discretamente

Lezione 2 - Sensibilizzare il team senza tradire la riservatezza

- Cosa dire senza rivelare diagnosi: stili di lavoro, bisogni diversi
- Formazione collettiva: team sensibilizzato gestisce meglio le tensioni
- Conversazioni difficili: ascoltare senza convalidare pregiudizi, riformulare
- Creare cultura in cui differenza è realtà da integrare, non problema

Lezione 3 - Le forze del profilo ADHD in squadra — e come mobilitarle

- Creatività e pensiero laterale: connessioni insolite, soluzioni inaspettate
- Reattività in crisi: adrenalina come motore, eccellenti sotto pressione
- Entusiasmo su temi significativi: energia preziosa quando ben orientata
- Distribuire ruoli affinché ognuno giochi sulle proprie forze

Lezione 4 - Situazioni pratiche — Modulo 3

- Colleghi si lamentano di Léa che interrompe e dimentica: come rispondete?
- Sensibilizzare sulla neurodiversità senza rivelare diagnosi: come affrontarlo?
- Progetto urgente per collaboratore ADHD: coinvolgerlo senza destabilizzarlo
- Cosa funziona, cosa aggrava, formulazioni che cambiano tutto

MODULE 4

L'ADHD e la carriera

4 lezioni

Lezione 1 - Le valutazioni — ciò che distorce tutto senza che ce ne accorgiamo

- Come l'ADHD influisce sulle valutazioni: bias dell'alone, peso degli scossoni
- Variabilità male interpretata: trimestre ottimo poi cattivo — cosa significa
- Valutare risultati non comportamenti: griglia di valutazione più giusta
- Oggettivare il contributo prima del colloquio

Lezione 2 - Promozioni e evoluzioni — il soffitto invisibile

- Profili ADHD sottovalutati: immagine percepita, visibilità politica, difficoltà a vendersi
- Ruolo del manager nella visibilità: presentare collaboratore alla direzione
- Ruoli che valorizzano: creatività, urgenza, innovazione — orientare carriera
- Sviluppare comunicazione sui risultati e gestione reputazione interna

Lezione 3 - Costruire un piano di accompagnamento sostenibile

- Quattro elementi: adattamenti, monitoraggio, obiettivi adeguati, punti di riesame
- Co-costruire con il collaboratore, non per lui: condizione per efficacia
- Adattare nel tempo: ciò che funzionava può non funzionare più, restare agili
- Mobilitare risorse esterne: HR, medicina lavoro, accompagnamento specializzato

Lezione 4 - Situazioni pratiche — Modulo 4

- Risultati oggettivi buoni ma immagine negativa: valutazione equa e onesta?
- Candidatura promozione: competenze ci sono ma presentazione gioca contro
- Piano a sei mesi con risultati altalenanti: rivalutare senza percezione di fallimento
- Resoconto: tre cose ricordo, una cambio domani, una risorsa consulto questa settimana

Modalità pedagogiche

- Formazione online in modalità sincrona (videoconferenza interattiva)
- Pedagogia attiva: casi pratici, scenari reali, riflessioni guidate
- Supporto pedagogico fornito: schede di sintesi, checklist operative
- Accesso a risorse documentarie complementari
- Attestato di fine formazione rilasciato al termine del corso