

TDAH EN EL TRABAJO: RECONOCER Y ACOMPAÑAR

Formación destinada a gerentes, profesionales de RRHH y equipos que deseen comprender y acompañar el TDAH en adultos en el entorno laboral

Del prejuicio a la acción: comprender, adaptar y acompañar el TDAH en el trabajo

Duración : 4 horas	Módulos : 4 módulos
Lecciones : 16 lecciones	Público : Gerentes, RRHH, colaboradores
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

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

Descripción de la formación

Esta formación de 4 horas permite superar las ideas preconcebidas sobre el TDAH en adultos para entender la realidad neurocognitiva del trastorno en el entorno laboral. Aborda los tres perfiles del TDAH, el costo invisible para la persona, las herramientas de gestión adaptadas y las estrategias concretas para el acompañamiento a largo plazo. Cada módulo incluye situaciones prácticas para anclar los conocimientos de inmediato. Al final de la formación, cada participante sabrá reconocer los signos del TDAH, adaptar su gestión, facilitar la dinámica de equipo y acompañar la evolución profesional de los colaboradores concernidos.

Resumen de los módulos

MODULE 1	Comprender el TDAH en el adulto	4 lecciones
MODULE 2	Las herramientas concretas para el gerente	4 lecciones
MODULE 3	El TDAH y las relaciones en el equipo	4 lecciones
MODULE 4	El TDAH y la carrera	4 lecciones

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender los mecanismos neurocognitivos del TDAH en adultos y sus manifestaciones en el trabajo
- Identificar los tres perfiles del TDAH y su variabilidad según el contexto
- Implementar adaptaciones gerenciales concretas y comunicar de manera efectiva
- Gestionar las dinámicas de equipo y valorar las fortalezas de los perfiles TDAH
- Construir evaluaciones justas y planes de acompañamiento sostenibles

Información general

Duración	4 horas
Público objetivo	Gerentes, profesionales de recursos humanos, miembros de equipos, cualquier persona que desee comprender el TDAH en el entorno laboral
Requisitos previos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
Tarifa	Presupuesto bajo solicitud - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de formación
Organismo	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

Lección 1 - TDAH en adultos — lo que realmente es

- Prevalencia y diagnóstico tardío en adultos
- Trastorno de la regulación de la atención, no de la voluntad
- Funciones ejecutivas afectadas: planificación, inhibición, memoria de trabajo
- Asociaciones frecuentes con el alto potencial

Lección 2 - Los 3 perfiles — inatento, hiperactivo, mixto — ¿cómo se ve en el trabajo?

- Perfil inatento: errores, olvidos, desorganización invisible
- Perfil hiperactivo-impulsivo: movimiento constante, impulsividad verbal
- Perfil mixto: combinación variable según contexto y estrés
- Variabilidad del rendimiento y percepción errónea del entorno

Lección 3 - Lo que el TDAH le cuesta a la persona — fatiga, vergüenza, enmascaramiento

- Carga mental permanente y agotamiento invisible
- Impacto en autoestima tras años de incompreensión
- Estrategias de enmascaramiento y sus límites
- Hiperfoco como activo sin idealización

Lección 4 - Situaciones prácticas — Módulo 1

- Caso Thomas: brillante pero entregas tardías con errores
- Caso Amina: interrupciones frecuentes pero ideas brillantes
- Caso evaluación: resultados variables según proyectos
- Análisis y acciones concretas para cada escenario

Lección 1 - Los cambios simples que lo cambian todo

- Estructurar tareas: pasos cortos, prioridades explícitas, recordatorios visuales
- Adaptar el entorno: reducir distractores, permitir auriculares, espacios de concentración
- Flexibilizar horarios y modos de trabajo según necesidades
- Costo real de los ajustes versus beneficios en rendimiento

Lección 2 - Dar instrucciones claras — el método que funciona

- Formulación sin ambigüedad: qué, cuándo, formato, criterios de éxito
- Instrucciones escritas como herramienta de inclusión
- Previsibilidad como palanca de rendimiento
- Evitar cambios constantes, plazos vagos, reuniones imprevistas

Lección 3 - Dar retroalimentación y gestionar episodios difíciles

- Feedback directo, factual e inmediato sin ambigüedades
- Evitar formulaciones vagas y críticas indirectas
- Comprender antes de sancionar: retrasos, olvidos, desbordamientos
- Mantener exigencia profesional sin confundir acompañamiento con tolerancia

Lección 4 - Situaciones prácticas — Módulo 2

- Caso Karim: cómo formular una misión urgente de manera efectiva
- Caso evaluación: reformular feedback vago sobre organización
- Caso reunión tensa: gestionar comportamiento inapropiado
- Reformulaciones concretas y posturas adecuadas

Lección 1 - Lo que los colegas ven — y cómo lo interpretan

- Comportamientos mal interpretados: interrupciones, desorganización, imprevisibilidad
- Percepción de desigualdad en el trato por parte del equipo
- Tensiones silenciosas que pueden convertir al colaborador en chivo expiatorio

- Detección temprana e intervención discreta del gerente

Lección 2 - Sensibilizar al equipo sin traicionar la confidencialidad

- Hablar de estilos de trabajo diferentes sin revelar diagnóstico
- Formación colectiva sobre neurodiversidad como prevención
- Gestionar conversaciones difíciles con colegas que se quejan
- Crear cultura de equipo donde la diferencia sea una realidad integrada

Lección 3 - Las fuerzas del perfil TDAH en equipo — y cómo movilizarlas

- Creatividad y pensamiento lateral sin idealización
- Reactividad excelente en situaciones de crisis
- Entusiasmo y compromiso cuando el tema tiene sentido
- Distribución de roles según fortalezas de cada miembro

Lección 4 - Situaciones prácticas — Módulo 3

- Caso Léa: gestionar quejas de colegas sobre comportamientos
- Sensibilizar al equipo sin revelar diagnóstico individual
- Caso proyecto urgente: involucrar colaborador TDAH sin desestabilizarlo
- Estrategias que funcionan y formulaciones efectivas

MODULE 4

El TDAH y la carrera

4 lecciones

Lección 1 - Las evaluaciones — lo que sesga todo sin que lo veamos

- Sesgos inconscientes: halo, peso de los altibajos
- Variabilidad del rendimiento mal interpretada
- Construir rúbrica de evaluación justa basada en resultados
- Herramientas para que el colaborador objetive su contribución

Lección 2 - Promociones y evoluciones — el techo invisible

- Razones de subpromoción: imagen percibida, falta de visibilidad
- Papel del gerente en la visibilidad ante la dirección
- Orientar hacia puestos que juegan con fortalezas TDAH
- Desarrollo de comunicación sobre resultados y reputación interna

Lección 3 - Construir un plan de acompañamiento sostenible

- Cuatro elementos clave: adaptaciones, seguimiento, objetivos, reevaluación
- Co-construcción con el colaborador como condición de éxito
- Ajustar el plan en el tiempo según evolución
- Movilizar recursos externos cuando sea necesario

Lección 4 - Situaciones prácticas — Módulo 4

- Caso Marc: evaluación justa con resultados objetivos pero imagen negativa
- Caso promoción: acompañar colaboradora con competencias pero forma inadecuada
- Caso reevaluación: ajustar plan de acompañamiento tras seis meses
- Balance formación: tres retenciones, un cambio inmediato, un recurso a consultar

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea accesible 24/7
- Módulos progresivos con videos, textos y situaciones prácticas
- Casos concretos al final de cada módulo para anclar conocimientos
- Acceso ilimitado durante 1 año a partir de la inscripción
- Certificado de finalización de formación al completar el curso