

TENGO TDAH EN EL TRABAJO: RETOMAR EL CONTROL Y RENDIR

Formación práctica de 4 horas para adultos con TDAH que desean funcionar mejor en su entorno profesional

Transforma tus desafíos en fortalezas y construye una carrera en la que sobresalgas

Duración : 4 horas	Módulos : 4 módulos
Lecciones : 16 lecciones	Público : Adultos con TDAH diagnosticado o en proceso de diagnóstico
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 está dirigida a adultos con TDAH diagnosticado (o en proceso de diagnóstico) que desean funcionar mejor en el trabajo. Va más allá de los clichés "solo debes esforzarte más" para ofrecer estrategias concretas, probadas y basadas en cómo funciona realmente el cerebro con TDAH. Aprenderás a transformar tus desafíos en fortalezas, a crear sistemas que funcionen para ti (no en tu contra) y a construir una carrera en la que sobresalgas — no una en la que sobrevivas. Descubre herramientas prácticas, técnicas de comunicación adaptadas y estrategias de gestión de carrera pensadas específicamente para el funcionamiento neurológico TDAH.

Resumen de los módulos

MODULE 1	Comprender tu TDAH — lo que realmente vas a enfrentar	4 lecciones
MODULE 2	Las herramientas que realmente funcionan	4 lecciones
MODULE 3	Comunicar sin aislarte	4 lecciones
MODULE 4	Construir una carrera que te valore	4 lecciones

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender el funcionamiento neurológico del TDAH y su impacto real en el trabajo
- Implementar sistemas externos concretos para gestionar la memoria, las tareas y la procrastinación
- Desarrollar estrategias de comunicación adaptadas para pedir ayuda y construir relaciones profesionales
- Identificar tus fortalezas TDAH y construir una carrera que las valore
- Crear herramientas personalizadas aplicables desde el día siguiente a la formación

Información general

Duración	4 horas
Público objetivo	Adultos con TDAH diagnosticado o en proceso de diagnóstico que desean mejorar su funcionamiento profesional
Requisitos previos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
Tarifa	Presupuesto a solicitud - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de la formación
Organismo	DYNSEO - N.º de declaración de actividad: 11757351875

Lección 1 - Lo que realmente significa tu TDAH en el trabajo

- Diferencia entre TDAH y conceptos erróneos (pereza, falta de disciplina)
- Los tres perfiles TDAH y cómo reconocerte en ellos
- Las capacidades únicas de tu cerebro que probablemente ignoras

Lección 2 - El costo invisible — por qué estás agotado incluso cuando "rindes"

- La carga mental permanente de compensar diariamente
- El enmascaramiento profesional y su impacto energético
- La vergüenza silenciosa y estrategias para combatirla
- Por qué el agotamiento nocturno es desproporcionado a tu productividad percibida

Lección 3 - Las trampas del trabajo para el TDAH

- Las bases neurológicas de la procrastinación (más allá de la pereza)
- Por qué olvidas incluso cuando has prestado atención
- La impulsividad verbal y el arrepentimiento posterior
- Las fluctuaciones de rendimiento extremas día a día

Lección 4 - Situaciones — reconoce tu propio patrón

- Escenario: instrucciones recibidas y olvidadas dos días después
- Escenario: procrastinación hasta la fecha límite y pánico
- Escenario: comentario impulsivo en reunión con consecuencias negativas
- Reflexión: identificar los mecanismos reales detrás de estos patrones

Lección 1 - Los sistemas externos que reemplazan tu memoria interna

- Por qué externalizar la memoria es una estrategia inteligente
- Organización de calendario adaptada al cerebro TDAH
- Configuración óptima de recordatorios (cantidad, momento, formulación)
- Sistemas de listas eficaces para el funcionamiento TDAH
- Herramientas digitales útiles y cómo evitar las distracciones

Lección 2 - La estructuración de las tareas — cómo hacerlas realizables

- Por qué las grandes tareas generan parálisis
- Técnicas de descomposición en pasos verdaderamente accionables
- Creación de mini-fechas límite estructurantes
- Generar impulso mediante victorias pequeñas encadenadas

Lección 3 - Las estrategias para luchar contra la procrastinación

- Procrastinación TDAH: problema de activación, no de motivación
- Por qué "esforzarse más" no funciona y puede empeorar las cosas
- Técnicas de activación sin necesidad de crisis real
- Crear mini-crisis inteligentes para iniciar la acción

Lección 4 - Situaciones prácticas — construye tus propios sistemas

- Ejercicio: estructurar una tarea que estás posponiendo
- Ejercicio: crear tu sistema personalizado de recordatorios
- Ejercicio: construir una rutina adaptada a tu funcionamiento
- Implementación concreta desde el lunes siguiente

Lección 1 - La comunicación filtrada — cómo pensar antes de hablar

- Comprender el origen neurológico de la impulsividad verbal
- Crear una pausa consciente entre pensamiento y palabra
- Formulaciones que preservan las relaciones profesionales

- Recuperarse después de un comentario torpe o hiriente

Lección 2 - Cómo pedir ayuda de verdad

- Por qué es difícil decir "necesito apoyo" con TDAH
- Hablar con tu superior sobre tus necesidades sin vergüenza
- Solicitar ajustes de manera profesional y justificada
- Articular tu TDAH sin sentir que buscas excusas

Lección 3 - Construir relaciones que te apoyen

- Identificar aliados naturales en tu equipo
- Construir confianza a pesar de la inconsistencia percibida
- Gestionar relaciones con colegas que no entienden tu funcionamiento
- Comunicar tu estilo de trabajo sin actitud defensiva constante

Lección 4 - Situaciones — navegar conversaciones difíciles

- Escenario: anunciar una fecha límite olvidada sin agravar la situación
- Escenario: recuperarse de un comentario impulsivo en reunión
- Escenario: pedir un ajuste de manera concreta y profesional
- Formulaciones precisas que transforman estas conversaciones

MODULE 4

Construir una carrera que te valore

4 lecciones

Lección 1 - Reconocer realmente tus fortalezas más allá del diagnóstico

- Fortalezas reales del TDAH: creatividad, resiliencia, empatía, reactividad en crisis
- Aplicación concreta de estas fortalezas en contexto profesional
- Rendir extraordinariamente jugando con tus fuerzas en lugar de compensar debilidades
- Comunicar tus fortalezas a la dirección y superiores

Lección 2 - Elegir un rol y un entorno que te convengan

- Roles donde el TDAH es una ventaja real y no una debilidad
- Entornos laborales donde puedes rendir y florecer genuinamente
- Evaluar honestamente si un trabajo te enriquece o te agota
- Decidir cuándo irse de manera reflexiva y estratégica

Lección 3 - Gestiona tu evaluación y tu progreso

- Preparar evaluaciones anuales sin estrés extremo ni olvidos
- Documentar tu impacto a lo largo del tiempo sistemáticamente
- Negociar lo que mereces sin sentir que estás mendigando
- Avanzar en tu carrera a pesar de los obstáculos relacionados con el TDAH

Lección 4 - Situaciones prácticas — tu carrera a largo plazo

- Escenario: evaluar honestamente si te gusta realmente tu trabajo
- Escenario: preparar y defender una candidatura para promoción
- Escenario: decidir si quedarte o irte cuando estás agotado
- Construir tu visión de carrera TDAH a largo plazo

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible 24/7 desde cualquier dispositivo
- Contenido estructurado en módulos progresivos con lecciones prácticas
- Ejercicios concretos y situaciones reales para aplicar inmediatamente
- Herramientas descargables y personalizables según tu funcionamiento
- Ritmo flexible adaptado a las fluctuaciones de energía y atención propias del TDAH
- Acceso ilimitado durante 12 meses para revisar según tus necesidades
- Certificado de finalización emitido por organismo certificado Qualiopi