

TENHO TDAH NO TRABALHO: RETOMAR O CONTROLE E TER UM BOM DESEMPENHO

Formação destinada a adultos com TDAH diagnosticado ou em processo de diagnóstico que desejam funcionar melhor no trabalho

Transforme seus desafios em forças e construa uma carreira onde você se destaca

Duração : 4 horas	Módulos : 4 módulos
Lições : 16 lições	Público : Adultos com TDAH no ambiente profissional
Formato : 100 % online, assíncrono	Organismo : N° 11757351875
Certificação : Qualiopi	Preço : Sob orçamento

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

Descrição da formação

Esta formação de 4 horas vai além dos clichês para oferecer estratégias concretas, testadas e baseadas em como o cérebro com TDAH realmente funciona. Você vai aprender a transformar seus desafios em forças e a criar sistemas que funcionam para você, não contra você. Desenvolva ferramentas práticas para gerenciar procrastinação, comunicação e organização no trabalho. Descubra como construir uma carreira onde você se destaca, não uma onde você apenas sobrevive. Esta formação oferece soluções reais para desafios reais enfrentados por profissionais com TDAH.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Compreender seu TDAH — o que você realmente vai enfrentar	4 lições
MODULE 2	As ferramentas que realmente funcionam	4 lições
MODULE 3	Comunicar sem se isolar	4 lições
MODULE 4	Construir uma carreira que te valorize	4 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender o funcionamento neurológico do TDAH e identificar seu perfil específico no trabalho
- Implementar sistemas externos eficazes para compensar dificuldades de memória e organização
- Desenvolver estratégias concretas para combater a procrastinação e estruturar tarefas complexas
- Melhorar a comunicação profissional e aprender a pedir ajuda de forma apropriada
- Reconhecer e valorizar suas forças relacionadas ao TDAH no contexto profissional
- Construir uma carreira alinhada com seu funcionamento e que permita prosperar a longo prazo

Informações gerais

Duração	4 horas
Público visado	Adultos com TDAH diagnosticado ou em processo de diagnóstico que desejam melhorar seu desempenho profissional
Pré-requisitos	Nenhum
Tarifa	Sob orçamento – IVA não aplicável (artigo 261-4-4° do CGI)
Certificação	Qualiopi – Atestado de conclusão de formação
Organismo	DYNSEO – N° de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - Lição 1 - O que o seu TDAH realmente significa no trabalho

- Distinguir o TDAH de preguiça, falta de disciplina ou inteligência
- Compreender o funcionamento neurológico diferente do cérebro com TDAH
- Identificar os três perfis TDAH e reconhecer-se neles
- Descobrir o que seu cérebro faz bem e muitas vezes você nem sabe

Lição 2 - Lição 2 - O custo invisível — por que você está exausto mesmo quando "desempenha"

- Reconhecer a carga mental permanente de compensar constantemente
- Compreender a camuflagem no trabalho e seu custo energético
- Combater a vergonha silenciosa associada ao TDAH
- Entender por que você está exausto à noite mesmo sem ter feito muito

Lição 3 - Lição 3 - As armadilhas do trabalho para o TDAH

- Compreender as bases neurológicas da procrastinação com TDAH
- Entender por que você esquece mesmo querendo lembrar
- Descobrir a origem das reações impulsivas e o arrependimento posterior
- Explicar a variabilidade de desempenho entre dias extraordinários e difíceis

Lição 4 - Lição 4 - Situações — reconhecer seu próprio padrão

- Analisar o cenário de receber instruções e esquecer tudo depois
- Examinar o padrão de adiar grandes tarefas até o prazo final
- Refletir sobre falar impulsivamente em reuniões e as consequências
- Identificar seu padrão pessoal e compreender o que realmente aconteceu

Lição 1 - Lição 1 - Os sistemas externos que substituem sua memória interna

- Compreender por que externalizar a memória é uma estratégia inteligente
- Criar um calendário adaptado ao cérebro TDAH com princípios concretos
- Estabelecer lembretes eficazes: quantidade, momento e formulação
- Desenvolver listas funcionais e escolher ferramentas digitais apropriadas

Lição 2 - Lição 2 - A estruturação das tarefas — como torná-las viáveis

- Entender por que grandes tarefas parecem insuperáveis e paralisam
- Dividir tarefas em pedaços realmente acionáveis e não intimidantes
- Estabelecer mini-prazos para criar estrutura sem esperar pela crise
- Criar impulso através de pequenas vitórias encadeadas

Lição 3 - Lição 3 - As estratégias para combater a procrastinação

- Reconhecer a procrastinação TDAH como problema de ativação, não de motivação
- Compreender por que "tentar mais" não funciona e pode piorar
- Criar ativação sem precisar de uma crise ou urgência real
- Usar mini-crises inteligentes para se colocar em movimento

Lição 4 - Lição 4 - Situações práticas — construa seus próprios sistemas

- Estruturar uma tarefa que você está adiando em etapas acionáveis
- Criar seu sistema personalizado de lembretes adaptado aos seus hábitos
- Construir uma rotina que funcione para você e não contra você
- Implementar todas as estratégias concretamente a partir de segunda-feira

Lição 1 - Lição 1 - A comunicação filtrada — como pensar antes de falar

- Compreender a origem neurológica das respostas impulsivas
- Criar uma pausa consciente entre o pensamento e a fala
- Usar formulações que salvam relacionamentos profissionais

- Recuperar-se depois de dizer algo desajeitado ou ferido

Lição 2 - Lição 2 - Como pedir ajuda de verdade

- Superar a dificuldade de dizer "eu preciso de apoio" com TDAH
- Comunicar suas necessidades ao gerente sem medo ou vergonha
- Solicitar adaptações de forma profissional e assertiva
- Articular seu TDAH sem se sentir buscando desculpas

Lição 3 - Lição 3 - Construir relações que te apoiam

- Identificar e cultivar aliados naturais na sua equipe
- Construir confiança mesmo tendo dificuldade em ser constante
- Gerenciar relações com colegas que não entendem seu funcionamento
- Comunicar seu estilo de trabalho sem ter que se defender constantemente

Lição 4 - Lição 4 - Situações — navegar em conversas difíceis

- Anunciar um prazo esquecido sem agravar a situação
- Recuperar-se após um comentário impulsivo em reunião
- Pedir uma adaptação necessária de forma concreta e profissional
- Usar formulações precisas que mudam o resultado dessas conversas

MODULE 4

Construir uma carreira que te valorize

4 lições

Lição 1 - Lição 1 - Reconhecer verdadeiramente suas forças além do diagnóstico

- Identificar as forças reais que o TDAH oferece: criatividade, resiliência, empatia
- Aplicar essas forças concretamente em contexto profissional
- Ser extraordinário jogando com suas forças em vez de compensar fraquezas
- Comunicar suas forças ao gerente e à direção de forma eficaz

Lição 2 - Lição 2 - Escolher um papel e um ambiente que te convêm

- Reconhecer papéis onde o TDAH é vantagem e não fraqueza
- Identificar ambientes de trabalho onde você pode realmente se destacar
- Avaliar honestamente se um emprego te enriquece ou te esgota
- Decidir quando é hora de sair e como fazer isso de forma reflexiva

Lição 3 - Lição 3 - Gerenciar sua avaliação e seu progresso

- Preparar avaliação anual sem estresse extremo ou esquecimentos
- Documentar seu impacto ao longo do tempo de forma sistemática
- Negociar o que você merece sem se sentir pedindo favor
- Avançar na carreira apesar dos obstáculos relacionados ao TDAH

Lição 4 - Lição 4 - Situações práticas — sua carreira a longo prazo

- Avaliar honestamente se você realmente gosta do seu trabalho atual
- Preparar e defender uma candidatura a promoção de forma estruturada
- Decidir entre ficar ou sair quando estiver exausto profissionalmente
- Construir sua visão de carreira TDAH sustentável a longo prazo

Modalidades pedagógicas

- Formação online acessível 24/7 durante o período de acesso
- Vídeos pedagógicos e recursos para download
- Exercícios práticos e cenários de aplicação concreta
- Ferramentas e modelos prontos para usar no trabalho
- Atestado de conclusão fornecido ao final da formação