

Stage de coaching pour les adultes TDAH

Mieux se connaître
Trouver des solutions
Prendre de bonnes habitudes

Une semaine dans les Hautes-Alpes

**Prochaine date du Lundi 20 au Samedi 25 octobre
(1ere semaine vacances toussaint)**



Pascal FAURE

Coach TDA/H

SOMMAIRE

====> PRESENTATION GENERALE DU STAGE

====> LE COACHING TDA/H

-----> Description générale

-----> Coaching de groupe avec conférence en salle

-----> Ateliers pratiques

-----> Suivi avec mails et conférences sur le web (2 mois)

====> HEBERGEMENT ET ACTIVITES du gite de groupe

-----> Description générale

-----> Hébergement

-----> Activités supplémentaires possibles

====> DEROULEMENT STANDARD D'UNE JOURNEE

====> PARTICIPATION FINANCIERE

====> INSCRIPTION ET RESERVATION

====> DATES – LIEU – TRANSPORTS

====> PRESENTATION GENERALE DU STAGE

4 fois par an dans les alpes, généralement durant les vacances scolaires, se déroulera une semaine de coaching spécifique aux adultes déficitaires d'attention, dans un contexte de vacances et de bonne humeur - Organisé par Pascal FAURE, auteur du site www.tdah-adulte.org et coach (www.pascalfaure.com) , avec l'aide d'un gîte de groupe pour l'hébergement qui est aussi un centre de vacances agréé (www.gite-aventure.com). Les stages se dérouleront du Lundi au Samedi mais il est conseillé d'arriver la veille le dimanche.

Cela se déroulera à Pisançon, petit village des alpes à 1000 mètres d'altitudes, entre Gap et Grenoble, et à 2km de Saint-Bonnet en Champsaur, un bourg touristique qui dispose d'infrastructures classiques touristiques (restaurants, piscine, tennis, poney pour les enfants, plan d'eau à 5 km, sports d'eau extrême, animations et festivités diverses ...)

Cela se poursuivra pendant 2 mois sur le web avec une liste diffusion animée par le coach et des conférences sur le web pour mesurer les progrès et les difficultés de chacun pour mettre en place ses nouvelles habitudes et atteindre ses objectifs personnel et professionnels.

Quelques photos du 1^{er} stage (été 2014)



====> LE COACHING TDA/H

-----> Description générale

Il s'agit d'un coaching pour mieux vous connaître et vous aider à trouver vos solutions afin de développer durablement, dans les mois qui suivent, votre énergie, votre attention et votre humeur. Le contexte de vacances et de dépaysement est important pour initialiser le processus de changements d'habitudes comportementales et cognitives.

2 formules vous sont proposées pour le coaching TDA/H :

- COACHING COMPLET (2/3 coaching, 1/3 vacances) - 8 personnes
 - ... 10 séances de coaching de groupe avec conférence en salle
 - ... 8 séances d'ateliers pratiques
 - ... 1 heure de coaching individuel (2 séances de 30 mn)
- COACHING PARTIEL (1/3 coaching, 2/3 vacances) – 6 personnes supplémentaires
 - ... 10 séances de coaching de groupe avec conférence en salle
 - ... 3 séances d'ateliers pratiques au choix (limite de 10 personnes par séance d'atelier)
 - ... 30 mn de coaching individuel (1 séance de 30 mn)

-----> Coaching de groupe avec conférence en salle :

La partie coaching de groupe avec conférence en salle se fera au domicile du Coach qui se trouve à 50 mètres du gîte de groupe. Une salle avec vidéo projecteur et écran géant (home cinéma) pour accueillir jusqu'à 16 personnes.

Chaque séance se déroulera à peu près de la manière suivante :

- Retour oral (15 mn) sur les progrès de chacun pour créer de nouvelles habitudes (facultatif)
- Conférence (1H) avec vidéoprojecteur sur les sujets suivants :
 - ... 1- Augmenter et stabiliser l'énergie, la concentration et l'humeur de l'adulte TDA/H
 - ... 2- Améliorer son hygiène de vie : Respiration, Diététique, Exercices physique,..
 - ... 3- Améliorer son hygiène mentale : Relaxation, Yoga, Méditation, Affirmations
 - ... 4- Vivre le moment présent pour vaincre la distraction, la négativité et la fatigue
 - ... 5- Diagnostic médical TDA/H : Démarches, Thérapies, infos sur les médicaments disponibles
 - ... 6- Style de vie et d'objectifs – Diversité dans la stabilité - Métiers adaptés
 - ... 7- Organisation dans le travail et la vie privée, lutte contre la Procrastination
 - ... 8- Vie de couple/famille - Relations sociales et amicales – Travail en groupe
 - ... 9- Les qualités potentielles du TDA/H : Cultiver ses talents, respecter ses besoins
 - ...10- Se motiver durablement. Commencer puis aller au bout des actions qui font du sens pour nous
- Prises de conscience et engagements public (15mn) pour créer de nouvelles habitudes (Facultatif)

-----> Ateliers pratiques

Les exercices pratiques seront faits quand c'est possible à l'extérieur dans la nature, dans les magasins d'alimentation et dans la salle de conférence. Chacun est libre de pratiquer chaque exercice. Certains exercices se feront 2 à 2 avec changement fréquent de partenaires. Les ateliers ayant du succès seront proposés 2 fois.

-> 1- Atelier « Hygiène physique »

- ... Respiration abdominale et diaphragmatique en cohérence cardiaque
- ... Marche normale et rapide en nature avec étirements anti-stress
- ... Exercices d'étirements et de musculation respectant le dos
- ... Exercices de brain gym adaptés au déficit d'attention
- ... Combinaison ou alternance avec la pleine conscience pour optimiser l'effort

-> 2- Atelier « Hygiène alimentaire »

- ... Achat de ses aliments habituels et préférés au supermarché
- ... Analyse de son chariot avec le coach pour comprendre ce qui ne va pas
- ... Choix et achat de nouveaux aliments plus sains et plus énergétiques
- ... Choix et Achat nutriments et compléments alimentaires au rayon diététique/bio
- ... Achats fruits (frais, secs, déshydratés) et légumes au marché du bourg

-> 3- Atelier « Hygiène mentale »

- ... Marche en pleine conscience dans la nature
- ... Postures yoga pour l'énergie et l'attention, mouvements Qi-Gong simple
- ... Relaxation et/ou Méditation adaptées aux adultes TDA/H
- ... Présentation des meilleures affirmations ou livres audio adaptés au TDA/H
- ... Ecoute d'affirmations positives en groupe et personnellement sur son baladeur

-> 4- Atelier « Procrastination »

- ... Brainstorming collectif pour voir les causes de la procrastination
- ... Comprendre ses mécanismes de distraction et d'hyperfocalisation
- ... Recherche de ses distractions et hyper focalisations non productives
- ... Trucs et astuces anti-procrastination selon son tempérament
- ... Comment ne pas oublier ses engagements anti-procrastination

-> 5- Atelier « Mieux se connaître pour une motivation durable »

- ... Recherche et synthèse de ses besoins et vrais désirs
- ... Recherche et synthèse de ses talents et capacités non encore exploitées
- ... Recherche de son environnement idéal et/ou du métier à venir
- ... Recherche et synthèses de ses croyances limitantes
- ... Recherche de ses vrais valeurs et du sens à donner à sa vie

-> 6- Atelier « Nouveaux objectifs et habitudes de vie »

- ... Transformer ses valeurs/désirs/besoins/talents en objectifs
- ... Découvrir ses déséquilibres dans les domaines de sa vie
- ... Plan d'action pour renforcer ses domaines de vie en jachère
- ... Apprendre à ressentir ses émotions et à les évacuer sans agresser
- ... Augmenter sa confiance en soi pour une vie plus épanouie

-> D'autres ateliers seront préparés d'ici là ou improvisés selon les besoins généraux du groupe. Chaque moment partagé ensemble sera aussi une occasion de travailler sur nos relations avec les autres, augmenter notre intelligence émotionnelle grâce à la tolérance que nous développons naturellement face à un autre adulte TDA/H.

-----> Suivi par mail et conférences sur le Web pendant 2 mois

-> On estime qu'il faut réellement 2 à 3 mois pour que des nouvelles habitudes s'enregistrent dans notre corps et notre subconscient. Actuellement en cours pour le groupe du mois d'Aout, il y aura plus d'explications sur ce suivi dans quelques semaines.

====> LOGEMENT dans le gîte de groupe

-----> Description générale

Selon les périodes, le gîte de groupe nous est réservé en demi-pension (petit déjeuner et repas du soir) ou en hébergement simple (ce sera le cas pour le prochain stage du 20 au 25 octobre), après être allé faire ses courses à l'Intermarché le premier jour (dans le cadre du coaching alimentaire). Ce gîte de groupe agréé (ancienne ferme rénovée) est dans le même village à 50 mètres du lieu des conférences : www.gite-aventure.com. Vous pouvez venir en famille mais la partie coaching dans la journée sera réservée aux adultes y compris non TDA/H (conjoints).

-----> Chambres et petits dortoirs de 2 à 8 places

- 1 chambre de 2 places + 2 chambres de 3 places pour couples & petites familles
- 2 chambres de 6 places pour les grandes familles ou pour les ados
- 2 dortoirs de 8 places pour les célibataires (garçons / filles)

-----> Repas

- ... Cuisine en gestion libre pour le prochain stage (Du 20 au 25 octobre)
- ... Barbecue certains soirs selon météo
- ... Restaurants à 2km

-----> Activités supplémentaires possibles l'après-midi

- ... Marche en Montagne avec un accompagnateur agréé
- ... Parcours accrobranche avec un accompagnateur agréé

====> DEROULEMENT STANDARD D'UNE JOURNEE

- 8H à 9H : Petit-déjeuner au gite
- 9H à 10H30 : Coaching de groupe avec conférence en salle
- 11H00 à 12H30 : Atelier pratique (Lundi : Courses au supermarché)
- 12H30 à 14H00 : Repas libre ou en groupe dans le gite
- 14H00 à 17H00 Temps libre ou activités sportives ou coaching individuel
- 18H à 19H30 : Coaching de groupe avec conférence en salle
- 19H30 à 21H : Diner au gite
- 21H : Temps libre, soirée avec films/vidéos inspirants certains soirs ...

Ces horaires seront adaptés à la météo et aux besoins généraux du groupe. Vous aurez du temps libre pour vous, afin de respecter vos besoins d'indépendances, de créativité, de loisir, de lecture et de repos qui sont sans doute importants si vous êtes TDA/H. Les meilleurs livres sur le TDA/H et le développement personnel seront à votre disposition.

Evidemment, ce n'est pas un camp de scout, c'est aussi une semaine de vacances pour vous. La vie en groupe n'est pas obligatoire en dehors des conférences et des ateliers. Vous pouvez passer beaucoup de temps seul si vous le désirez, ou avec les participants avec qui vous avez des affinités. Le coaching partiel sera sans doute plus adapté si vous ne supportez pas trop la vie de groupe. La première édition qui a eu lieu de cet été a clairement montré les capacités de vie en groupe harmonieuse et même drôle quand on ne se sent pas jugé et quand on sent des points communs entre tous. Pour les activités liées au coaching, vous pouvez sauter certains rendez-vous, cependant il est évident que votre progression pour prendre de nouvelles bonnes habitudes sera proportionnelle à votre implication. De même le temps passé à marcher ou faire des exercices dans la nature (atelier en groupe ou durant votre temps libre) sera proportionnel à l'énergie et à la bonne humeur que vous accumulez durant ce stage, et qui vous porteront dans les semaines qui suivent pour finir de mettre en œuvre vos nouvelles habitudes.

Une proposition facultative est de tester l'abstinence des écrans et des communications virtuelles pendant la semaine en laissant votre matériel électronique (ordinateur, tablette, smartphone) au coach le premier jour. Prévoyez un lecteur mp3 si vous désirez tester aussi l'abstinence du téléphone portable pour les sms. Vous pouvez donner le numéro du coach à quelques-uns de vos contacts, si on cherche à vous joindre en d'urgence. Cet exercice à lui seul est très puissant et il vous donnera envie de le renouveler après le stage.

Les séances de coaching de groupe sur le web dans les 2 mois qui suivent pour suivre vos progrès et vos difficultés seront programmées en fin d'après-midi en fonction des disponibilités de la majorité

====> PARTICIPATION FINANCIERE

- Coaching complet : 250 Euros/Semaine (200 Euros si acompte assez rapidement après conversation téléphonique)
- Coaching partiel : 125 Euros/Semaine (100 Euros si acompte assez rapidement après conversation téléphonique)
- L'hébergement seul (lit) adultes et enfant (> 6 ans) : 15 Euros/Jour (~6 nuits du 19 au 25 octobre pour le prochain)

Un acompte de 100 Euros (coaching complet) ou 50 Euros (Coaching partiel) vous sera demandé pour vous aider à vous décider et confirmer votre réservation car le nombre de participants est limité à 8 personnes pour le coaching complet et 6 autres personnes pour le coaching partiel. L'acompte sera remboursé en cas de problème majeur du stagiaire ou si le stage est annulé.

- 2 règlements seront faits en fin de semaine avec possibilité de partir en milieu de stage avec paiement au prorata
- Le coaching au coach (acompte déduit).
 - L'hébergement au gîte de groupe

Ces tarifs sont inférieurs au prix du marché. Cet argent sera réinvesti pour l'évolution de ce site et donc pour l'information sur le TDA/H adulte. Si vous avez des gros soucis financiers, un arrangement est possible mais seulement si vous êtes très motivés pour votre développement personnel.

====> INSCRIPTION ET RESERVATION

-----> Pré-inscrivez-vous [en cliquant ici](#) et en entrant votre prénom et votre adresse email (qui sera non visible publiquement), puis vos choix entre le coaching complet et le coaching partiel ainsi que l'hébergement :

- Oui : Carré vert plein coché
- Peut-être : Carré vert vide coché
- Non : Carré blanc avec croix

C'est une pré-inscription avant que les dates soient fixés et sans engagement jusqu'à l'envoi de l'acompte. Utiliser le lien 'commentaire' pour préciser, si vous venez en famille, combien de personnes (adultes + enfants) seront hébergés au gîte. Vous pouvez aussi poser des questions ou appeler le coach au 06.07.60.08.96

-----> Vous serez contacté quelques temps après par le coach. Un entretien téléphonique vous permettra d'en savoir plus sur ce stage et décider ensemble si cela paraît adapté à vous, votre situation et vos objectifs.

====> DATES – LIEU – TRANSPORTS – NE PAS OUBLIER

Pour le prochain stage, c'est donc du Lundi 20 octobre à 9H00 au Samedi 25 Octobre à 12H00 avec possibilité de repartir le Vendredi soir ou le Samedi matin sans manquer l'essentiel. Il est conseillé d'arriver la veille le Dimanche 19 octobre pour ne pas amputer la journée du Lundi (Installation dans le gîte à partir de 16H00).

Adresse du lieu :

Pascal FAURE

Pisancon 05500 Saint-Bonnet.

Comment y venir :

Possibilité de co-voiturage à partir des grandes villes (vous serez mis en relation une semaine avant)

- 7H de voiture à partir de Paris (Lyon -> Grenoble -> N85 jusqu'à Saint-Bonnet)
- 2H30 en car à partir de la gare de Grenoble (avec 3H de TGV de Paris)
- 20 mn en car à partir de la gare de Gap (Avec Train de nuit Paris-Gap)

ALLER :

Dimanche (Via TGV Paris-Grenoble)

TGV -> Départ Paris (gare de Lyon) : 12H41 → Grenoble (gare SNCF) : 15H37

BUS -> Départ Grenoble (Gare routière et SNCF) : 07H50 ou 16H15 → Arrivée Saint-Bonnet (champs de foire) : 10H20 ou 18H47

Samedi ou Dimanche (Via train de nuit de Paris pour Gap)

TRAIN DE NUIT -> Départ Paris (gare d'Austerlitz) : 21H23 → GAP (gare SNCF) : 06H49

BUS -> Départ Gap (Gare routière et SNCF) : 07H09 → Saint-Bonnet (champs de foire) : 07H28

- Appelez le coach quand vous êtes arrivé à Saint-Bonnet (j'y serai par défaut le Dimanche à 18H47 et le Lundi à 07H28)

RETOUR :

Vendredi ou Samedi (Via Grenoble et TGV Grenoble-Paris)

BUS -> Saint-Bonnet (Champs de foire) : 7H28 et 16H28 → Arrivée Grenoble (Gare routière et SNCF) : 9H48 et 18H48

TGV -> Grenoble (gare SNCF) : 10H23 ou 19H20 → Arrivée Paris 13H22 ou 22H26

Vendredi ou Samedi (Via Gap et train de nuit pour Paris)

BUS -> Saint-Bonnet (Champs de foire) : 18H47 → Arrivée Gap (Gare routière et SNCF) : 19H05

TRAIN DE NUIT -> Gap (gare SNCF) : 21H58 → Arrivée Paris Austerlitz 07H38

Ne pas oublier :

- Vêtements de sport ou pantalon pas trop serré et peu salissant pour exercices physique dans la nature
- Chaussures de sport ou de randonnée pour marcher en toute sécurité dans la nature
- Vêtements chauds pour les soirées à l'extérieur (1000 m d'altitude)
- Un cahier (ou smartphone) pour vos écrits (prises de notes, ateliers en salle, journal de bord, ...)
- Baladeur mp3 (+ écouteurs) pour affirmations ou livres audios, si votre téléphone portable ne le permet pas.
- Une clé USB (2G) ou un câble USB pour y transférer les mp3 que vous choisirez parmi ceux fournis par le coach.