

LE TDAH AU FEMININ : 6 THÉMATIQUES À EXPLORER POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE DANS NOTRE VIE

Dès le **29 août** et pour **6 mois**, embarquez dans une nouvelle aventure et découvrez un **espace de soutien et de développement personnel spécialement conçu pour les femmes atteintes de TDAH**. Nous nous inspirerons du livre "Le TDAH chez la Femme" de Pascale De Coster.

Identifiez et atteignez vos objectifs : Définissez des objectifs personnels clairs et réalistes, et recevez l'encouragement nécessaire pour les atteindre.

Acquérez des stratégies pratiques : Découvrez des techniques concrètes et des outils éprouvés pour gérer les aspects uniques du TDAH dans votre quotidien. Apprenez à améliorer votre organisation, votre gestion du temps, et votre équilibre émotionnel avec des méthodes adaptées à vos besoins spécifiques.

Transformez votre quotidien : En intégrant les connaissances et les techniques acquises, vous pourrez développer des routines et des stratégies durables, transformant positivement votre vie bien au-delà de la durée des ateliers.

Renforcez votre confiance : Explorez des moyens de mieux vous comprendre et de valoriser vos forces, augmentant ainsi votre estime de soi.

Explorez la sororité : Participez à un groupe de soutien où chaque membre partage des expériences et des défis similaires. Vous ne serez plus seule dans votre parcours.

INFOS PRATIQUES :

Par ZOOM | Tous les derniers jeudis du mois

Première rencontre le jeudi 29 août 2024 de 20h à 22h00

Engagement de 6 mois demandé

30 EUROS/MOIS - SUR INSCRIPTION

Réduction de 10% aux membres de TDAH-Belgique

Inscription sur la liste d'attente : <https://formation.tdahetco.org/le-tdah-au-feminin>

