

## Programme Formation

### Enfants et Adultes TDAH

## Outils de sophrologie et astuces spécifiques pour les accompagner

C'est plus de 2 millions de personnes en France et 400 mille enfants ayant des troubles TDHA. Pour les enfants, les difficultés d'intégration et d'apprentissage sont très marquées et invalidantes. Près d'un jeune sur deux présente encore des troubles lorsqu'il devient adulte. Le **TDAH** se manifeste alors autrement : problèmes d'organisation, report permanent des obligations au lendemain, comportements sociaux, dépendances, dépression, etc.

Un accompagnement précoce avec des outils issus de la sophrologie et des astuces spécifiques à ces profils afin de mieux vivre le quotidien pour les enfants leur permet de vivre plus positivement et de réussir en les aidant à canaliser leurs particularités. L'accompagnement des jeunes adultes ou des adultes permet de réguler et d'aborder autrement les différentes problématiques rencontrées au quotidien.

Une spécialisation permettant à ces profils de savoir s'apaiser et d'améliorer leurs capacités d'attention ainsi que leur qualité de vie et qui assure aux sophrologues, aux psychologues, aux psychopraticiens et aux enseignants les connaissances, les compétences et des clés d'accompagnement pour les enfants et les adultes diagnostiqués TDAH.

### Objectifs et compétences visées

- Mieux connaître les troubles TDAH chez l'enfant et leur évolution chez l'adulte
- Comprendre l'intérêt de la sophrologie et d'astuces spécifiques pour les différents profils
- Développer des compétences appropriées et expérimenter les pratiques
- Savoir proposer un accompagnement approprié en fonction des besoins de la personne
- Savoir prendre en compte dans l'accompagnement la souffrance de l'entourage

### Pré-requis pour suivre la formation

Sophrologues en formation ou en exercice ; psychologues ; psychopraticiens ; enseignants

### Méthode et lieu de la formation

- Méthode : la formation se déroulera à 100% en visioconférence
- Lieu : via une session ZOOM qui sera communiquée

### Durée de l'action de formation

#### CENATHO

- La formation se déroulera sur 2 jours (2 x 8 h) soit 16 h

## Les intervenants

Florence Binay,  
spécialisée en psycho-pédagogie de l'enfant et de l'adolescent, sophrologue et praticienne en pleine conscience et en méthodes d'accompagnements des émotions et du stress post-traumatique. Formatrice pour les sophrologues et les professionnels de l'enfance et de la santé, conférencière et auteure de 6 livres aux Editions Le Souffle d'Or et Solar.

## Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

## Moyens / méthodes pédagogiques

- Cours théoriques 25%, support et power point
- Travail en sous-groupes,
- Exercices, cas pratiques

## Programme

### 1. JOUR 1

Les signes et les caractéristiques des enfants et des adultes TDAH  
Les étiquettes et la souffrance dans le cadre familial, scolaire ou professionnel  
L'importance du diagnostic  
Les exercices d'accompagnement et les astuces pour les enfants TDAH - 1ère partie

### 2. JOUR 2

Les exercices d'accompagnement et les astuces pour les enfants TDAH - 2ème partie  
Les exercices d'accompagnement et les astuces pour les adultes TDAH  
L'importance de l'accompagnement pluridisciplinaire  
Les ressources : sites ; réseaux ; publications

## Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- Evaluation écrite

## Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

### CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075

## Accessibilité et handicap

Pour toute personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

### **CENATHO**

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075