

ADHD FACILE

Percorso individuale di ADHD Coaching

Organizzazione · attenzione · abitudini · consapevolezza · strategie quotidiane

2 incontri/mese | 60 minuti | online o in presenza | percorso consigliato: 3 mesi

IL PROGETTO. Un percorso costruito sulla persona per comprendere meglio il proprio funzionamento e trasformare difficoltà concrete in strategie utilizzabili nella vita quotidiana. Non una serie di lezioni uguali per tutti: si parte da ciò che sta accadendo davvero.

COSA POSSIAMO ALLENARE

- **ATTENZIONE E FOCUS**
distrazioni, priorità, gestione dell'iperfocus e ritorno al compito.
- **TEMPO E ORGANIZZAZIONE**
agenda, scadenze, ritardi, gestione degli impegni e carico mentale.
- **PROCRASTINAZIONE**
capire dove ci si blocca e costruire un primo passo realmente eseguibile.
- **ABITUDINI E CONTINUITÀ**
strategie sostenibili, routine flessibili e riduzione del tutto-o-niente.
- **EMOZIONI E PRESSIONE**
riconoscere sovraccarico, frustrazione, impulsività e modalità di recupero.
- **STUDIO, LAVORO E VITA QUOTIDIANA**
strumenti adattati agli obiettivi reali della persona.

COME FUNZIONA

- 1 MAPPA INIZIALE**
Obiettivi, difficoltà percepite, punti di forza, contesto, strategie già utilizzate e priorità.
- 2 UN INCONTRO OGNI 15 GIORNI**
60 minuti dedicati a ciò che sta accadendo realmente, senza obbligo di acquistare il percorso completo.
- 3 REPORT IL GIORNO SUCCESSIVO**
Punti chiave, strumenti, obiettivo delle due settimane e traccia concreta del lavoro svolto.
- 4 BOOK PERSONALE DI PERCORSO**
Incontro dopo incontro i report costruiscono un archivio personale di strategie, progressi e modalità che funzionano.

MATERIALI E LETTURE

Quando utile possono essere suggeriti libri, articoli e materiali di approfondimento, compresi testi dell'autore. Le letture sono facoltative e non comprese nella quota.

Per i minori: il percorso viene attivato con il consenso del genitore/tutore.

QUOTA PERCORSO ADHD

€ 80 incontro singolo

€ 420 6 incontri · tariffa lancio

Il primo incontro viene conteggiato se scegli di proseguire.

“Mentre tutti parlano per sentito dire, io parlo per sentirti dentro.”

Alessandro Schiasselloni / @TheShadow

Medical Coach® · Mental Coach · ADHD Coach · Neuroscience Coach · Tutor DSA/BES · PNL Practitioner · formazione in Psicologia Positiva

www.adhdfacile.it

aschiasselloni@gmail.com | Tel./WhatsApp 333 40 14 119

Percorso di coaching e formazione personale in ambito non sanitario. Non effettua diagnosi e non sostituisce valutazioni, psicoterapia o trattamenti medici o psicologici quando necessari.