



Cabergo
74

GRUPE FLEX

CONNAÎTRE ET GÉRER mon **TDAH** au quotidien

Réadaptation cognitive et stratégies de compensation

✔ Modifier mes **habitudes de vie**
pour optimiser mon attention

✔ Comprendre mon TDAH

✔ Connaître mon **fonctionnement**

✔ Reprendre **confiance** en moi

✔ Apprendre à maîtriser
mon **impulsivité**

✔ Booster ma **motivation**



✔ Être efficace
aux **devoirs**

✔ Savoir gérer
mon **matériel**

✔ Gérer mes **émotions**
et faciliter les **relations**
avec mon entourage

✔ Apprendre à **anticiper**

✔ Mieux gérer mon **temps**



GRUPE de **JEUNES**
12 ateliers d'1h30

POUR PLUS D'INFORMATIONS :
[www.cabergo74.fr/
groupe-flex/](http://www.cabergo74.fr/groupe-flex/)

Visuel ©Sutterstock. Ne pas jeter sur la voie publique.