

COACHING ADHD. COSA E'

Il coaching per l'ADHD non è un percorso generico, né pensato per adattarsi a standard neurotipici.

È un accompagnamento pensato da chi vive ogni giorno l'ADHD, lo studia, lo conosce dall'interno, e sa che ognuno **ha un proprio modo** di funzionare.



Non si tratta di cambiare chi sei, ma di trovare il tuo modo:

- il tuo modo di studiare
- il tuo modo di lavorare
- il tuo modo di raggiungere obiettivi
- il tuo modo di stare bene con te stesso

L'obiettivo è scoprire strategie pratiche che rispettano le caratteristiche della tua neurodivergenza: impulsività, iperfocus, distrazioni, creatività, sensibilità.



Che cosa è il coaching?

Il coaching è un **percorso di accompagnamento** pratico e personalizzato: aiuta a **scoprire i propri punti di forza** e a trovare strategie concrete per raggiungere obiettivi di studio, lavoro e vita.

Nel caso del coaching ADHD, questo significa imparare a conoscersi, accettare il proprio modo di funzionare e **trasformarlo in un punto di partenza** per essere più organizzati, concentrati ed efficaci, sentendosi autentici di fronte ad un mondo che non è progettato per la neurodivergenza.

COACHING ADHD. COSA E'

Come funziona

- Incontri individuali di 1h - 1h30 => 25€ (on line o di persona, come vuoi tu!)
- Nessun percorso già scritto: si parte sempre da te e dalle tue esigenze. Niente rigidità preconfeziona.
- Una volta definito un obiettivo, costruiremo insieme il percorso su misura
- Strategie di studio, lavoro, organizzazione, gestione dei pensieri e delle energie **a partire dalle proprie caratteristiche ADHD**

Perché scegliere questo coaching?

- Perché **nasce da una esperienza vissuta**: una vita passata a convivere con l'ADHD e a cercare modi per gestirlo davvero
- Perchè dietro tutto questo c'è **tanto studio**, sia di coaching che di neuroscienze, psicologia, metodologia
- Perché qui la "normalità" è la neurodivergenza: non ti sentirai mai "sbagliato" o "fuori posto"
- Perché ogni persona con ADHD ha un suo modo unico di funzionare: **il coaching serve a scoprirla**, accoglierla e renderla efficace

Per saperne di più:

NATHALIE.MANCA@GMAIL.COM
3298148249