

Il coaching ADHD: un approccio pratico al cambiamento positivo

Strategie personalizzate
per migliorare la vita di chi vive con l'ADHD

Coach ADHD Locarno
Studio online Splendida-Mente
coachadhdlocarno@bluewin.ch
[ADHD Svizzera | Studio Splendida-Mente ADHD coach](#)



**COACH
ADHD**

STUDIO SPLENDIDA-MENTE
Il tuo coach ADHD a portata di clic



L'ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività) è un disturbo neurologico che può influire sull'attenzione, l'impulsività e l'organizzazione.

L'impatto dell'ADHD nella vita quotidiana può essere suddivisa in quattro aree chiave:

- .scuola
- .lavoro
- .relazioni
- .organizzazione personale.

Impatto dell'ADHD nella vita quotidiana

L'ADHD può influenzare il rendimento scolastico, lavorativo e le relazioni sociali.

Spesso si manifesta in difficoltà nell'organizzazione, nella gestione del tempo e nella concentrazione influenzando le funzioni esecutive e le relazioni sociali.

Ruolo del coaching ADHD

Svolgere un intervento professionale

Aiutare le persone con ADHD

Sviluppare strategie pratiche per affrontare le sfide quotidiane e migliorare le abilità personali

Differenza tra Coach ADHD e altri professionisti



Coach ADHD: focalizzato su obiettivi pratici e strategie di vita. Si concentra sulla gestione del tempo, l'organizzazione quotidiana privata e lavorativa e la gestione delle emozioni.



Psicologo/Terapista: tratta la salute mentale e le cause profonde. Si preoccupa di migliorare il benessere psicologico.



Medico: gestisce i sintomi con i farmaci. Tratta i sintomi fisici.



Le principali differenze tra:

- un **Coach/Coaching ADHD**
- un Tutor dell'Apprendimento ADHD
- e un Life Coach

Focus principale	Gestire i sintomi dell'ADHD nella vita quotidiana personale e lavorativa	Migliorare le capacità di studio e apprendimento in ambito scolastico
Ambito di intervento	Sostenere la pianificazione e l'organizzazione nella gestione delle emozioni, della motivazione, delle distrazioni, delle abilità sociali e comunicative. Promuovere l'autoefficacia, la consapevolezza di sé, l'autoregolazione e una gestione efficace del tempo	Strategie di studio, gestione del tempo scolastico, tecniche di memoria, organizzazione del materiale di studio, rinforzo dell'autostima scolastica
Target principale	Persone con ADHD (bambini, adolescenti, adulti) con difficoltà organizzative o di pianificazione a casa o al lavoro	Studenti ADHD con difficoltà scolastiche
Obiettivi	Raggiungere obiettivi personali e professionali concreti e realistici, sviluppando capacità sociali, adattamento al processo lavorativo, aumentando la resistenza e la capacità di presenza. Promuovere l'integrazione sociale e favorire l'inserimento o il reinserimento professionale.	Migliorare le prestazioni scolastiche e accademiche
Approccio	Collaborativo, motivazionale, esperienziale e strategico con supporto emozionale e comportamentale	Didattico, con tecniche specifiche per facilitare l'apprendimento. Più contenutistico: lavora su ciò che si studia a scuola. Adatta le strategie al profilo di apprendimento ADHD
Durata del supporto	<u>A breve termine</u> per migliorare le competenze organizzative o gestire il tempo in base a problemi specifici – <u>A lungo termine</u> per mantenere le competenze acquisite e a continuare a migliorarsi	Breve-medio termine, spesso legato a successi scolastici
Esempi di interventi	Organizzazione della giornata personale o lavorativa, cura dell'autostima, dell'autonomia e del benessere personale	Pianificazione dello studio, gestione delle verifiche, miglioramento della concentrazione scolastica, utilizzo di strumenti compensativi, sintesi vocali, ...

Categoria	Life Coach
Focus principale	Crescita personale e autorealizzazione
Ambito di intervento	Obiettivi personali, autostima, benessere, cambiamenti di vita
Target	Adulti in cerca di sviluppo personale o professionale
Obiettivi	Chiarezza sugli obiettivi, miglioramento del mindset, raggiungimento di scopi
Approccio	Conversazionale, motivazionale, orientato al futuro e alla consapevolezza
Durata	Flessibile, su richiesta o a cicli brevi/moderati
Interventi tipici	Definizione di obiettivi, esercizi di mindset, domande esplorative

SINTESI DEI RUOLI

- ◆ **Il Coach ADHD** aiuta a funzionare meglio nel quotidiano, con strumenti concreti e tecniche mirate al supporto delle funzioni esecutive.
- ◆ **Il Tutor dell'apprendimento** lavora specificamente sulle strategie di studio, aiutando a sviluppare metodo, concentrazione e autonomia scolastica.
- ◆ **Il Life Coach** aiuta a chiarire dove si vuole andare e a costruire un percorso di crescita personale e consapevolezza.

Chi è il COACH ADHD



È un professionista specializzato con formazione specifica nell'aiutare le persone a gestire le sfide associate al disturbo



Lavora in modo collaborativo e non giudicante

Obiettivi del coaching ADHD



Benefici del coaching ADHD



Maggiore fiducia in sé stessi



Gestione delle emozioni,
prendere decisioni,
risolvere problemi



Raggiungimento di obiettivi
personali e professionali

Come funziona il coaching ADHD

Il coaching avviene attraverso sessioni individuali

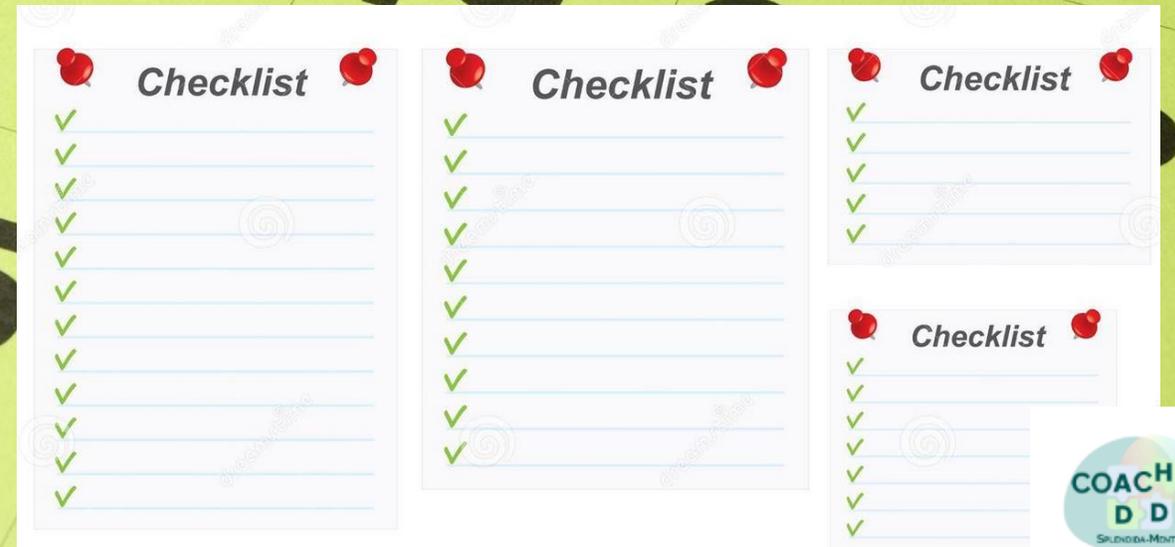
Il coach e l'interessato/a lavorano insieme per stabilire:

obiettivi chiari

identificare le strategie da seguire

Aree di intervento

- **gestione del tempo per gestire problemi specifici:** pianificazione settimanale, calendari/app digitali, pause programmate, diario delle attività, ... tecniche per non procrastinare
- **gestione delle emozioni:** varie tecniche di rilassamento e autocontrollo
- **gestione e valorizzazione della propria autonomia e autostima:** varie brevi attività quotidiane



Come iniziare un coaching ADHD

Si inizia con un primo colloquio esplorativo e gratuito

Si pianificano e verificano gli obiettivi condivisi e discussi nel primo colloquio

Si concorda la frequenza degli incontri a seconda della necessità e della disponibilità di entrambi

Sintesi dei ruoli



Il Coach ADHD aiuta a funzionare meglio nel quotidiano,
con strumenti concreti e tecniche mirate al supporto delle
funzioni esecutive.

Coaching ADHD in Svizzera



Associazione Coach
ADHD della Svizzera
Italiana | ACASI
con coach certificati



Schweizerische Fachgesellschaft ADHS
Société suisse pour le TDAH
Società svizzera per l'ADHD
Swiss Society for ADHD

Società svizzera per l'ADHD
con registro di persone
specializzate in ADHD
compresi i coach ADHD
iscritti alla Società

aspedah

Gruppo romando ADHD
con coaching ADHD
certificato

Il Coching ADHD è raccomandato fuori dalla Svizzera come opzione efficace per l'ADHD:



CADDRA (Canadian ADHD Resource Alliance) Si occupa di ADHD soprattutto per adulti in ambito relazionale e professionale e raccomanda il coaching ADHD come un'opzione di trattamento efficace.



L'Associazione Americana di Psicologia (**APA**) e l'Associazione Canadese di Psicologia (**CPA**) riconoscono anche le coaching ADHD come un'opzione di trattamento efficace per l'ADHD.



National Institute for Health and Care Excellence (**NICE**) del Regno Unito raccomandano il coaching ADHD come un'opzione di trattamento per gli adulti con ADHD.

COACH ADHD

STUDIO SPLENDIDA-MENTE

Il tuo coach ADHD a portata di clic

GRAZIE PER
L'ATTENZIONE

[https://www.adhd-svizzera.com/
CoachAdhdLocarno@bluewin.ch](https://www.adhd-svizzera.com/CoachAdhdLocarno@bluewin.ch)