

Chi è un ADHD Life Coach?

è un professionista specializzato che sceglie di intraprendere un percorso evolutivo personale e professionale volto ad affiancare nel quotidiano e in ogni fase della vita le persone con ADHD affinché siano protagoniste di vite ricche di pienezza e benessere.



Cosa fa un ADHD Life Coach?

- **accompagna** la persona con ADHD **nella vita quotidiana** e nelle relazioni personali e professionali
- **aumenta la consapevolezza** circa il proprio funzionamento, competenze e punti di forza
- promuove la definizione di **obiettivi** personali e **priorità**, lo sviluppo di **strategie** specifiche e le **azioni** per realizzare tali obiettivi
- promuove **l'autoefficacia**, **l'autonomia** e la **responsabilità** della persona in ogni contesto
- facilita il raggiungimento del **benessere in ambito familiare** e di una vita piena e appagante
- porta **conoscenza** e consapevolezza delle specificità del funzionamento con ADHD in tutto il **sistema familiare e sociale** in cui la persona vive, per sviluppare un contesto potenziante
- **esce dallo studio per entrare nella vita quotidiana**
- non sostituisce ma **collabora in piena sinergia con i professionisti sanitari** (psichiatri, psicologi) ed educativi (es. insegnanti, allenatori, catechisti, ...)
- **crea un network e un contesto sociale favorevoli alla migliore espressione dei talenti e delle specificità individuali**

(Ramsay & Rostain, 2016; Wright, 2014)

19 studi scientifici dimostrano l'efficacia del coaching nell'ADHD

(Tuttle et al., 2017)