

# 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 Splendidamente  
[coachadhdlocarno@bluewin.ch](mailto:coachadhdlocarno@bluewin.ch)  
[ADHD Svizzera | Studio Splendida-Mente ADHD coach](#)




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.

# 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 e l'organizzazione.



**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.

	<b>Tutor dell'Apprendimento</b>	<b>Coach ADHD</b>
<b>Focus Principale</b>	Migliorare le capacità di studio e apprendimento	<b>Gestire i sintomi dell'ADHD nella vita quotidiana</b>
<b>Ambito di Intervento</b>	Strategie di studio, gestione del tempo, tecniche di memoria	<b>Pianificazione, organizzazione e gestione delle emozioni</b>
<b>Target Principale</b>	Studenti con difficoltà scolastiche o disturbi specifici dell'apprendimento	<b>Persone con ADHD (bambini, adolescenti, adulti)</b>
<b>Obiettivi</b>	Migliorare le prestazioni scolastiche e accademiche	<b>Raggiungere obiettivi personali e professionali</b>
<b>Approccio</b>	Didattico, con tecniche specifiche per facilitare l'apprendimento	<b>Collaborativo, con strategie per affrontare le sfide legate all'ADHD</b>
<b>Durata del Supporto</b>	Breve-medio termine, spesso legato a successi scolastici	<b>Medio-lungo termine, in base alle necessità dell'interessato</b>
<b>Esempi di Interventi</b>	Pianificazione dello studio, gestione delle verifiche, miglioramento della concentrazione	<b>Organizzazione della giornata</b>

- 
- Le principali differenze tra:
    - un Tutor dell'Apprendimento
    - e un **Coach ADHD**

# 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



Miglior gestione delle emozioni



Raggiungimento di obiettivi personali e professionali

# Come funziona il coaching ADHD

Il coaching avviene attraverso sessioni individuali

Il coach e l'interessato lavorano insieme per stabilire:

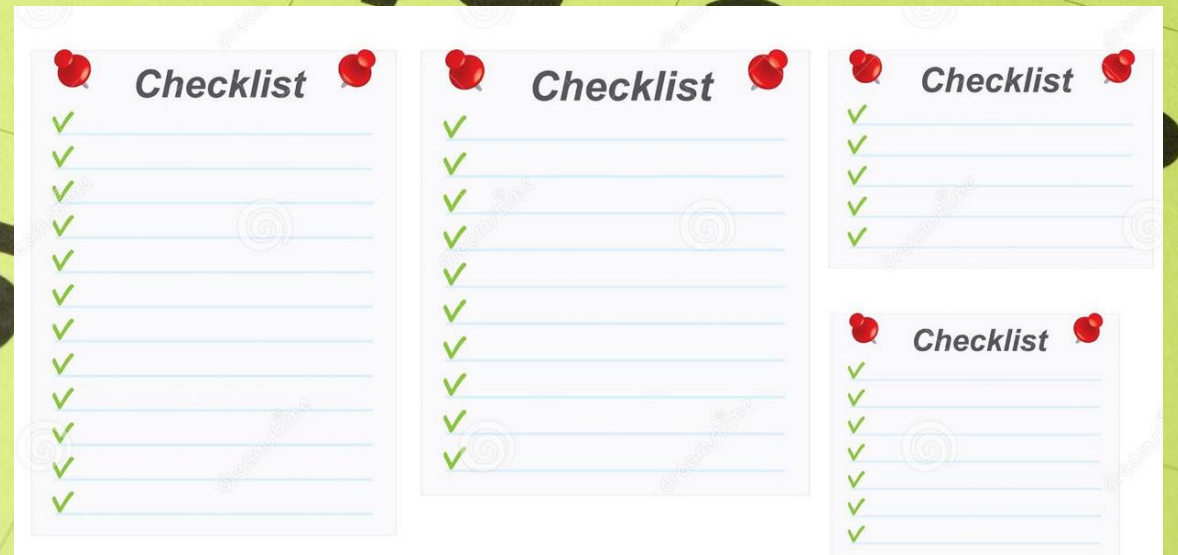
obiettivi chiari

identificare le strategie da seguire

# Aree di intervento

---

- **gestione del tempo:** pianificazione settimanale, calendari/app digitali, pause programmate, diario delle attività, ...
- **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

---

Primo colloquio  
gratuito

---

Pianificazione degli  
obiettivi

---

Frequenza delle  
sessioni

Grazie per la partecipazione

---