

# ATELIERS DE COACHING TDAH

## Pour adultes seulement...

Vous êtes un **adulte** et vous avez reçu un diagnostic de **TDAH** ?

C'est le moment de **le** prendre en main.

Des ateliers d'entraînement se tiendront bientôt à Jonquière

**Inscrivez-vous** rapidement en communiquant avec

**Kim Laliberté au 579-3140 poste 233**

	*Votre calendrier	Les thèmes
1	23 avril 2019 – 18h30 à 20h00	On se présente
2	30 avril 2019 – 18h30 à 20h00	Le grand tour du TDAH soirée aussi pour les proches
3	7 mai 2019 – 18h30 à 20h00	La gestion du temps
4	14 mai 2019 – 18h30 à 20h00	TDAH et gestion des émotions
5	21 mai 2019 – 18h30 à 20h00	Hygiène de vie
6	28 mai 2019 – 18h30 à 20h00	Être le conjoint (te) d'un TDAH

Coût : \$50 pour les 6 ateliers. (Frais pour documentation)

Gratuit pour les membres (50\$)

Vous avez des questions ?

PANDA Saguenay – Lac-Saint-Jean

Bureau : 418-579-3140 Poste 233

[kim.laliberte@pandaslsj.org](mailto:kim.laliberte@pandaslsj.org)

\* Calendrier sujet à changement

ASSOCIATION  
**PANDA**  
SAGUENAY-LAC-ST-JEAN