

ATTENTION ET CONCENTRATION

Atelier animé par Aline ESSEUL, Praticienne en psychopédagogie positive

L'attention est le premier geste mental de l'apprentissage.

L'entraîner permet : d'améliorer son écoute, de contrôler son vagabondage cérébral, de faciliter la mémorisation, d'améliorer ses capacités de compréhension et de réflexion, de faciliter le contrôle de ses émotions

Objectif : Devenir maître de son attention et de sa concentration pour gagner en efficacité et confiance en soi

L'atelier permettra au jeune : de comprendre l'importance d'être attentif et concentré, de découvrir des aménagements et exercices simples à mettre en œuvre et de les expérimenter.

Date : vendredi 4 janvier 2019

Horaires : 14h00 à 16h30

Lieu : 56 Bis rue des Fours à Chaux - 49100 ANGERS

Participation aux frais : 39 €

Renseignement : Annabelle : annabelleaafep@yahoo.fr



Inscription avant le 30 décembre 2018

<https://www.billetweb.fr/x19-292-ace>