

## **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 19 avril 2019

**Horaires** : 14h00 à 16h30

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

**Participation aux frais** : 40 €

**Renseignement** : Annabelle : [annabelleaafep@yahoo.fr](mailto:annabelleaafep@yahoo.fr)

**Nombre de places limité**



**Inscription avant le 18 avril 2019**

<https://www.billetweb.fr/x19-513-ace>