

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

Nombre de places limité



Inscription avant le 18 avril 2019

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