

Les 5 clés pour Améliorer Concentration & Mémoire !

Animée par Catherine CHEVALLIER. Fondatrice de JOSEFSCHOOL Apprendre Ensemble

Prévenir l'échec scolaire et accompagner vers la réussite

Ingénieure Mines ParisTech et Instructeur d'entraînement Attentionnel

Vendredi 12 Avril 2019 de 10 h à 12h 30 Avenue Carnot, 91 300 Massy

POUR QUI ?

Créateurs
De projets
Du territoire
Paris-Saclay

Cerveau

Apprentissage
Performance
Travail

Pouvoir choisir

Renforcer la confiance
Gagner en liberté

La Concentration...
...la mémoire
c'est quoi ?

Comprendre pour
adopter les
bonnes stratégies

CONTENU

- Contexte et Histoire de cette pratique
- Les bénéfices à en attendre
- Les preuves scientifiques

Partie 1 : Sortir des idées reçues

Partie 2 : Poser l'intention

Partie 3 : Apprendre c'est comprendre

Partie 4 : Consolider selon la courbe de l'oubli

Partie 5 : Réguler stress & émotions

Exercices pratiques

Questions /réponses