Gérer son temps

3 matinées pour devenir plus efficace.

Programme :

Découvrir son rapport au temps

Quelles sont mes VRAIES priorités ?

Identifier et éliminer les voleurs de temps

Procrastiner, ce n’est plus pour moi

Des outils pour mieux s’organiser

Importance et urgence, où sont les priorités ?

S’autoriser à prendre du temps pour soi

Méthodologie

Alternance d’exposés théoriques et d’exercices pour favoriser la découverte des différents concepts

A partir de vos propres activités vous planifiez et mettez en pratique les outils abordés.

Horaires : samedi matin de 9h à 12h

Tarifs : 130 € pour les 3 matinées

Prochaine session : ….

L’école des devoirs …. pour les parents

J’ai pas envie, j’en ai marre, je ne comprends pas, … en tant que parents vous avez peut-être déjà entendu cela. Des devoirs qui pourraient être terminé en ½ heure prennent 2h.

Vous vous êtes déjà surpris à penser : *mais hier il-elle connaissait sa leçon et aujourd’hui le contrôle est raté, je n’y comprends rien, que s’est-il passé ?*

Et si vous pouviez découvrir des outils qui vous aiderons à mieux guider votre enfant dans sa scolarité ?

2 formules :

3 journées de 9h à 15h

En soirée : 8 X 2h

Programme

Les différents profils d’apprentissage : on est tous différents, ce qui fonctionne pour moi ne marche pas forcément pour mon enfant.

Aborder les matières en tenant compte de son profil, l’aider à utiliser en toute conscience ses ressources propres et des outils complémentaires.

A la lumière des neurosciences, comment cela se passe-t-il dans le cerveau ?

Les dominances : les identifier, les utiliser.

L’impact des émotions et du stress. Comment l’aider à retrouver ses moyens ?

Des outils de la gestion mentale pour favoriser l’attention, la mémorisation, la compréhension et la réflexion.

Quelques mouvements de braingym pour mettre le cap sur l’apprentissage.

L’objectif : et si mon enfant savait pour quoi (dans quel but ?) tous ces efforts.

Formule 3 jours

Horaires : jeudi de 9h à 15h – Pause lunch de 12h à 12h45

Tarifs : 180 € - collations pour les pauses comprises, un potage est offert pour le lunch

Formule en soirée

Horaires : 19h-21h

Tarifs : 180 €

Prochaine session : ….