

Défis cognitifs 1

Gardez votre cerveau actif en le mettant au défi !

Informations générales	10 cours de 2h30
Contenu	Les fonctions cognitives
Moyens d'apprentissages	Capsules théoriques, mise en pratique et des exercices papier/crayon
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none">● Optimiser son activité cérébrale● Stimuler ses capacités cognitives par diverses activités● S'approprier des stratégies en lien avec les fonctions cognitives● Devenir autonome dans la mise en pratique des stratégies apprises

