

# Défis cognitifs

**Gardez votre cerveau actif en le mettant au défi !**

<b>Informations générales</b>	8 cours de 2h30
<b>Contenu</b>	Les fonctions exécutives
<b>Moyen d'apprentissage</b>	Activités ludiques mixant l'utilisation de la technologie et des exercices papier/crayon
<b>Objectifs généraux</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Optimiser son activité cérébrale et en augmenter la flexibilité</li><li>• Stimuler ses capacités cognitives par diverses activités</li><li>• S'approprier des stratégies en lien avec les fonctions exécutives</li><li>• Devenir autonome dans la mise en pratique des stratégies apprises</li></ul>

18-02-2025

