



## Exploiter pleinement ses capacités cognitives

<b>Informations générales</b>	10 cours de 2h30
<b>Préalables</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Vitalité intellectuelle 1, 2 et 3 sont préalables à la quatrième session</li><li>● L'ordre chronologique des trois premières sessions est préférable mais non obligatoire</li></ul>
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Thèmes<ul style="list-style-type: none"><li>○ Vieillesse normale du cerveau</li><li>○ Attention et concentration</li><li>○ Mémoire</li><li>○ Fonctions exécutives</li><li>○ Interaction et langage</li><li>○ Habitudes de vie</li><li>○ Créativité et culture</li><li>○ Conscience de soi</li><li>○ Stress</li><li>○ Participation sociale et culturelle</li></ul></li></ul>
<b>Méthodes pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Courtes capsules informatives</li><li>● Activités diversifiées permettant de stimuler les capacités cognitives</li><li>● Stratégies concrètes pour maximiser les facultés intellectuelles et maintenir une vivacité d'esprit</li></ul>
<b>Objectif général</b>	Développer des stratégies permettant d'améliorer et de maintenir sa vitalité intellectuelle afin d'être autonome dans l'exploitation de ses capacités cognitives