

Défis cognitifs

Gardez votre cerveau actif en le mettant au défi !

Informations générales	5 cours de 2h30
Contenu	Les fonctions exécutives
Moyen d'apprentissage	Activités ludiques mixant l'utilisation de la technologie et des exercices papier/crayon
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none">● Optimiser son activité cérébrale et en augmenter la flexibilité● Stimuler ses capacités cognitives par diverses activités● S'approprier des stratégies en lien avec les fonctions exécutives● Devenir autonome dans la mise en pratique des stratégies apprises

