



Exploiter pleinement ses capacités cognitives

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