



apprendre à apprendre

Le programme		
6 séances		Contenu
1	Apprendre à se connaître	- mes talents et ma personnalité - mes intelligences
2	Apprendre à mémoriser	- apprendre par cœur - apprendre une leçon
3	Apprendre à s'apaiser	- ressentir les émotions - les techniques de gestion du stress
4	Apprendre à se concentrer	- les distractions du téléphone - les bonnes conditions
5	Apprendre à s'organiser	- l'organisation des devoirs - ranger mes affaires scolaires
6	Apprendre à s'exprimer	- à l'aise à l'oral - savoir quoi dire
6 séances de 1h30 à 2h suivant le public, pour un groupe jusqu'à 6 ados		

Les ados s'entraînent
en groupe avec un
maximum de pratique

Le cadre rassurant et
bienveillant est propice
à l'apprentissage

Les méthodes sont
expliquées avec
pédagogie et écoute

Les ados renforcent leur
confiance en eux en
toute autonomie

animateur : Olivier Sandoz coach professionnel certifié d'état

<https://www.positivio.fr>

07 71 73 67 82 – contact.positivio@gmail.com