

Atelier pour bien se préparer aux examens

Vous allez bientôt passer votre Brevet, votre Bac, un concours, votre permis de conduire...

Pour vous aider à vivre ce moment avec une meilleure sérénité venez participer à cet atelier où vous découvrirez des outils de "Pédagogie Positive"

**Se préparer dans sa tête:
Booster sa mémoire, sa motivation, sa concentration**

**Se préparer dans son coeur:
Apprivoiser ses émotions pour en faire des alliées**

**Se préparer dans son corps:
Gestion du stress, du sommeil, de l'alimentation**

