

CAP sur un cerveau Optimal!

CAP sur un cerveau optimal et ...heureux!

Avez-vous de la difficulté à garder votre attention, à mémoriser et à vous concentrer?



- Êtes-vous régulièrement, comme on dit : « dans la lune »?
- Êtes-vous une personne plutôt stressée?
- Avez-vous tendance à faire de la procrastination (remettre à plus tard) ?
- Avez-vous l'impression d'être dispersé-e dans vos idées, votre environnement? Est-ce que vos idées se bousculent?
- Avez-vous de la difficulté à vous structurer, à planifier et à vous organiser?
- Souffrez-vous, ou pensez-vous souffrir, de trouble de l'attention (TDA/H ou de troubles connexes)?
- Ou tout simplement, souhaitez-vous découvrir comment optimiser votre cerveau pour mieux apprendre et être plus heureux et/ou aider quelqu'un à atteindre cet objectif?

Que vous soyez étudiants, enseignants, parents, sur le marché

du travail ou retraités, cette Atelier conférence vous aidera à

développer davantage votre potentiel de concentration, votre attention, votre mémoire et vos stratégies d'apprentissage

Dans cette Atelier-formation vous apprendrez :



- À développer votre potentiel de concentration, votre mémoire et des stratégies d'apprentissage.
- À mieux comprendre le fonctionnement de votre cerveau
- À améliorer l'efficacité de votre cerveau
- À mieux comprendre les troubles de l'attention (qu'on appelle souvent, TDA/H et troubles connexes) et les déséquilibres et désynchronisations au cerveau qui y sont associés
- Des moyens , stratégies, exercices, trucs divers.. naturels pour rééquilibrer et resynchroniser votre cerveau...et surmonter votre défi

Vous comprendrez l'importance:

Des objectifs et de développer votre potentiel de concentration, votre mémoire et des stratégies d'apprentissage, à l'aide de trucs et stratégies naturels, faciles et agréables, pour favoriser une attention optimale

Des moyens , stratégies, exercices, trucs divers pour surmonter votre défi

Vous comprendrez l'importance...

- de l'objectif dans le phénomène de l'attention
- d'avoir une meilleure connaissance et conscience de soi
- de mieux comprendre son cerveau

Suggestions – pour favoriser une attention optimale

- Aliments
 - Compléments
 - Environnement
 - Esprit
 - Sports et activités
 - Respiration
 - Exercices
- Environnement et entraînement cognitif
 - Dominance de votre cerveau
 - Exercices, trucs et astuces pour stimuler et optimiser l'attention , la concentration et l'apprentissage
 - Physiologie , Posture et attitudes optimales
 - Environnement de travail optimal
 - Stratégies d'apprentissage et de mémorisation
 - Intelligence émotionnelle
 - Mode sensoriel dominant et mieux apprendre
 - Exercices mnémoniques et mnémotechniques, et syllabiques
 - Le recadrage linguistique
 - Les attitudes et aptitudes gagnantes
 - Les grandes lois de l'esprit
 - Le secret des gens qui réussissent

Informez-vous sur nos prochaines dates de formation Publique à Québec : à venir!

Également disponible: NOUVEAUTÉ – [COURS EN LIGNE](#) CAP sur un CERVEAU OPTIMAL et heureux..

[Pour vous inscrire](#)

Pour plus d'information pour obtenir cette formation et/ou organiser votre propre groupe chez vous ou dans votre

organisation ou en séance de coaching personnel : info@midi-pile-coaching.com