

Atelier : En forme pour la rentrée 2023/2024 !

Lundi 28 août 2023, de 14h30 à 16h30



Motivation, confiance en soi & gestion du stress

Des clés pour aborder sereinement la rentrée scolaire

- Comprendre et retrouver le chemin de la motivation pour aborder cette nouvelle année scolaire
- S'y préparer sereinement, en gérant son stress
- Se reconnecter à ses ressources et mettre en place des stratégies méthodologiques de réussite
- Retrouver la confiance en soi

Outils pédagogiques, exercices, jeux de rôle, échanges, documents

Inscription obligatoire. Groupe fermé, places limitées.

Date : Lundi 28 août 2023 (de 14h30 à 16h30)

Lieu : Centre Cogito'z Gard-Vaucluse

12 Avenue Eisenhower

84000 Avignon

Contact : 04 90 14 90 42 – cogitozavignon@cogitoz.com

Public : Primaire et collège

Participation : 80 € l'atelier

Atelier animé par : Véronique Tilliet, Praticienne Scooling (Cogito'z)