

Atelier « Méthodologie, confiance en soi et gestion du stress »

Lundi 30 octobre 2023, de 14H30 à 16H30

Atelier animé par **Véronique Tilliet**, Praticienne Scooling, Cogito'Z Gard-Vaucluse

Des clés pour aider les jeunes à prendre pleinement possession de leurs compétences pour aborder cette nouvelle année

- Utiliser des stratégies d'apprentissage pertinentes pour se donner les moyens de réussir cette année scolaire
- Impulser la motivation pour travailler et organiser ses révisions
- Apprendre à affronter sereinement le moment des examens et gérer efficacement son stress durant l'année
- Renforcer la confiance en soi et s'appuyer efficacement sur ses compétences.

Outils pédagogiques, exercices, échanges, documents

Public : Lycéens et étudiants post Bac

Lieu : Centre Cogito'z Gard-Vaucluse

12 Avenue Eisenhower

84000 Avignon

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

Participation : 80 € l'atelier

Inscription obligatoire. Groupe fermé, places limitées.

Possibilité de faire des factures pour un remboursement éventuel de la Mutuelle.

Les participants seront enregistrés au fur et à mesure de la réception du coupon d'inscription dans la limite des places disponibles



Coupon d'inscription accompagné du règlement à retourner à :
Cogito'Z Gard-Vaucluse - 12, avenue Eisenhower - 84000 Avignon

Noms et prénoms des parents _____

Tél : _____ Mail : _____

Je joins à ce bulletin le règlement suivant (libellé à l'ordre de Cogito'Z Gard-Vaucluse) :

1 chèque de 80 €

En cas d'annulation, merci de prévenir 48h à l'avance, après ce délai, votre chèque sera retenu

Date :

Signature :