

Un mental au top

Vue d'ensemble des ateliers



Atelier: Exercices autour de la forme mentale



Description

- > Les ateliers peuvent être réalisés dans n'importe quel ordre.
- > Note tes conclusions et tes acquis dans les tableaux récapitulatifs ci-dessous.

N°	Thème	Points essentiels
1	Attention et concentration	
Ce que j'ai appris:		
Ce que je veux retenir:		

N°	Thème	Points essentiels
2	Perception	
Ce que j'ai appris:		
Ce que je veux retenir:		

Un mental au top

Vue d'ensemble des ateliers



N°	Thème	Points essentiels
3	Mémoire	
Ce que j'ai appris:		
Ce que je veux retenir:		

N°	Thème	Points essentiels
4	Pensée logique	
Ce que j'ai appris:		
Ce que je veux retenir:		

N°	Thème	Points essentiels
5	Coordination et temps de réaction	
Ce que j'ai appris:		
Ce que je veux retenir:		