



MUSCLER SON ATTENTION

Comprendre les processus attentionnels, pourquoi ?

« ATOLE est un programme de découverte et d'apprentissage de l'attention en milieu scolaire, pour apprendre l'ATTention à l'éCOLE (« ATtentif à l'éCOLE » © J.P. LACHAUX, INSERM).. Son objectif est d'aider l'élève à mieux comprendre son cerveau et les forces qui bousculent son attention au quotidien, et à apprendre à mieux y réagir, non seulement en classe mais également en dehors. Comme un funambule apprenant à se tenir sur un fil, il explicite une voie pour développer son sens de l'équilibre attentionnel, et pour maintenir son esprit stable de manière autonome. »
<https://project.crn1.fr/atole/>

Pour qui ?

Pour tous ceux qui ressentent le besoin de travailler sur leurs compétences attentionnelles pour faciliter les apprentissages, avec ou sans troubles de l'attention (TDAH).

Comment ?

6 rencontres d'une heure.

Le programme s'inspire des dernières recherches en neurosciences cognitives et propose des activités simples et ludiques, sans nécessiter de matériel spécifique. Les principaux objectifs incluent :

- Comprendre l'attention : Aider les élèves à saisir ce qu'est l'attention et les forces qui peuvent la perturber.
- Fixer des objectifs clairs : Apprendre à se concentrer sur des tâches spécifiques sans se laisser distraire.
- Réagir aux dérives de l'attention : Développer des stratégies pour identifier et corriger les pertes d'attention rapidement.
- Identifier les priorités : Apprendre à déterminer sur quoi il faut porter son attention et comment y réagir efficacement.

Modalités

Pour les dates et les heures, en fonction de l'âge, voir l'AGENDA, ou contactez-moi.

340.- CHF par personne payable d'avance, pour 6 rencontres d'une heure et une heure en individuel (étude du questionnaire, discussion avec l'élève, retour à la suite des cours).

Un questionnaire sera rempli par chaque participant, l'enfant, les parents, et éventuellement l'enseignant, afin d'être au plus proche des besoins dans mes interventions. Le temps en individuel a pour objectif d'aborder les difficultés propres à la personne par le questionnaire et de faire une transmission aux parents à la suite des rencontres, pour qu'ils puissent soutenir l'enfant dans ce qu'il aura travaillé.

En cas d'absence, le cours n'est pas remboursé. Le remplacement dans un autre groupe ne peut être garanti. Les documents relatifs au cours manqué seront transmis et pourront faire l'objet d'un rattrapage durant le temps en individuel, si possible.