

Cycle de conférences, hiver 2011

Quelle aide la relaxation peut-elle apporter à vos enfants ?

Jeudi 20 janvier, 19.30

Ressource précieuse durant l'apprentissage mais aussi en période d'examens, **la relaxation contribue à améliorer la concentration et la mémorisation, à diminuer l'anxiété et à renforcer la confiance en soi.** Grâce à des exercices simples, vos enfants peuvent apprendre à apprivoiser leur stress et leurs angoisses, à gagner en sérénité et en calme intérieur afin de découvrir leurs propres ressources pour un meilleur apprentissage.

Conférence animée par **Josiane Ludi, relaxothérapeute psycho-corporelle et praticienne de shiatsu**

Comment gérer son temps, son organisation et ses devoirs ?

Jeudi 4 février, 19.30

Lors de cet atelier, vous apprendrez quelles sont les clés qui permettent de mieux gérer son temps et organiser ses devoirs.

Augmenter l'attention et la concentration, aménager des pauses et les gérer, donner de l'importance à l'environnement de travail, planifier un examen à temps, tels seront les thèmes abordés durant cette conférence 100% pratique.

Atelier animé par **Stéphane Theodoracopoulos, conseiller en communication et consultant en entreprise.**

Jeux vidéo: comment rester raisonnable ?

Vendredi 18 février, 19.30

Ces dernières années, le jeu vidéo sur Internet s'est largement répandu dans les foyers notamment avec des titres comme «World of Warcraft». Auparavant réservée aux ordinateurs, cette pratique s'est maintenant étendue aux consoles de nouvelle génération (Xbox 360, PS3, Wii, etc.).

Pourquoi un tel engouement pour le jeu vidéo en ligne? Quels sont les facteurs déterminants amenant à une pratique excessive chez les joueurs? Comment y faire face ?

Conférence animée par **Niels Weber, membre de l'association de prévention Swiss Gamers Network.**

Déficit d'attention avec hyperactivité : un état des lieux

Mercredi 9 mars, 19.45

Le TDAH (trouble du déficit de l'attention) est fréquent (3 à 7 % des enfants et adolescents) qui peut s'accompagner de difficultés au niveau scolaire, relationnel et familial. Ce trouble comporte aussi des potentialités sous-jacentes qui sont à investiguer et peuvent se déployer à tout moment au cours du développement d'un jeune. Le but de cette conférence est de faire un état des lieux destiné aux parents, de favoriser la compréhension de cette problématique et permettre également un échange questions/réponses entre les participants et le spécialiste.

Conférence animée par le Dr Michel Bader, pédopsychiatre à Lausanne, spécialisé dans ce syndrome.

**Ces conférences sont gratuites et ouvertes à tous.
Dans un souci d'organisation, inscription préalable obligatoire
soit au 021.320.8000 soit info@futurplus.ch**