

Cycle de conférences, hiver 2012

Conférence: Le sommeil chez l'enfant et l'adolescent

Mercredi 21 mars 2012, 19.30

Le sommeil est indispensable pour un bon développement. L'enfant et l'adolescent ont besoin d'un sommeil de qualité, qui soit réparateur durant la nuit.

Et pourtant, il est régulièrement perturbé.

Quelles sont les phases du sommeil et comment évolue t-il avec l'âge?

Cauchemars, terreurs nocturnes font partie du développement, mais comment faire lorsqu'ils entravent le sommeil de manière répétées?

Nous aborderons le sommeil et ses troubles sous toutes ses formes et en fonction de l'âge de l'enfant. Nous réfléchirons comment, en tant que parents, aider nos enfants, petits et grands à mieux dormir.

Conférence animée par C. Hildenbrand Doerig, Psychologue-Psychothérapeute FSP

Gérer son temps, organiser ses devoirs, planifier ses examens

Mercredi 14 mars 2012, 19.15

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

Comment augmenter l'attention et la concentration, l'importance des pauses et comment les aménager, l'importance de l'environnement de travail, planifier un examen à temps, et plein d'autres conseils. Une conférence 100% pratique.

Cet atelier est présenté en collaboration avec Stéphane Theodoracopoulos, conseiller en communication et consultant en entreprise.

Ces conférences sont gratuites et ouvertes à tous.
Dans un souci d'organisation, **inscription préalable obligatoire** au 021. 320.8000 ou info@futurplus.ch