

Atelier sur l'efficacité cognitive



Aucun prérequis - Aucune disposition physique - Aucune concentration nécessaire

André Moreau offre des ateliers de méditation dans la ville de Québec ainsi que dans plusieurs villes du Québec. Ces formations sont théoriques et pratiques et font le pont entre les techniques des intervenants indonésiens et les dernières recherches scientifiques des neurosciences en matière de méditation. L'atelier sur l'efficacité cognitive aborde la dimension de la méditation comme outil pour faciliter l'apprentissage, la concentration, la mémoire et la réussite. Ces méditations sont axées sur le pouvoir d'agir et ne demandent aucune capacité de concentration ni condition physique particulière, car elles s'effectuent confortablement assis, les yeux ouverts en fixant une illustration.



**Une nouvelle méthode de méditation,
de visualisation et d'autohypnose axée sur l'art d'apprendre !**

L'efficacité cognitive constitue l'utilisation de plusieurs techniques de relaxation, de gestion du stress, de méditation, de concentration, de mnémotechnie afin de mieux comprendre les processus psychiques qui soutiennent l'apprentissage, mais également le développement de la confiance en soi et du pouvoir d'agir en matière de réussite personnelle, professionnelle et académique.

Mémoire- Attention- Concentration - Motivation- Énergie psychique

Il est maintenant démontré que plusieurs techniques comme la méditation, la visualisation, la concentration et l'hypnose clinique peuvent grandement favoriser la réussite et l'apprentissage. André Moreau a combiné dans cet atelier plusieurs techniques de méditation active et passive, de respiration, de gestion du stress,

mais également d et de stratégies axées sur la modification cognitive et la réappropriation du pouvoir d'agir en matière de réussite et d'épanouissement personnel.

Cette méthode éclectique constitue donc un coffre d'outils de stratégies simples et accessibles adaptés à notre époque afin d'améliorer la facilité d'apprentissage et de supprimer plusieurs blocages psychologiques liés à l'apprentissage. Toutes les exercices enseignés sont axés sur le concept du pouvoir d'agir. En fait, il est maintenant scientifiquement démontré que toutes les personnes possèdent un pouvoir de modifier ses attitudes, ses émotions, d'influencer les réactions de son métabolisme, modifier ses habitudes et d'apprendre à réagir autrement face à tous les stimuli intérieurs ou extérieurs. Il est donc possible d'apprendre à modifier ses réactions psychologiques, mais également d'influencer sa qualité et situation de vie ainsi que ses interactions sociales. On appelle cela « biopsychosocial ». L'approche est donc conforme avec les valeurs du travail social, de la médecine intégrative, les neurosciences et les déterminants de la santé. Les méditations enseignées se distinguent des autres du fait qu'elles sont basées sur des principes scientifiques et un postulat clair et vérifiable. Nous croyons ardemment qu'il ne suffit pas de pratiquer une technique, mais de comprendre le pourquoi afin d'apprendre à mieux gérer ses pensées, ses émotions, ses attitudes et ses habitudes de vie. De plus, l'approche soutient qu'une technique universelle ne peut être efficace, car chaque être humain, problématique ou pathologie ou situation sont différents et uniques. L'individu doit donc posséder plusieurs outils dans son coffre afin de choisir le bon outil en fonction de la situation spécifique. Par exemple, une méditation pour faciliter l'apprentissage et la motivation est très différente d'une méditation pour réduire le stress ou encore une méditation pour s'activer et stimuler son métabolisme n'est pas propice au sommeil, etc. La méthode soutient qu'il est essentiel de maîtriser les « pourquoi » et les « comment » afin d'adapter les techniques à sa personnalité et aux différents contextes de vie. Ainsi, l'effcience cognitive cible l'amélioration de la qualité de vie sous toutes ses formes comme un levier pour améliorer son état psychique et sa réussite.

L'art d'apprendre, c'est des trucs, mais pas de la magie !

Cette méthode considère qu'il existe huit leviers qui permettent d'agir sur la réussite :

- 1 Apprendre à mieux respirer.
- 2 Apprendre à mieux se motiver.
- 3 Apprendre à mieux se concentrer.
- 4 Apprendre à mieux coder les informations
- 5 Apprendre à utiliser certaines techniques spécifiques de méditation
- 6 Apprendre à utiliser certaines techniques spécifiques d'autohypnose
- 7 Apprendre à modifier ses cognitions et ses attitudes afin de réduire le stress.
- 8 Apprendre à utiliser le mode cérébral « par défaut » afin de reposer son cerveau

Une prochaine session de cours se tiendra bientôt.

Offerte dans la ville de Québec et dans d'autres villes du Québec selon la demande.

Informations prix, date, disponibilité (418) 623-8386