

## **Comment améliorer sa concentration ?**

Titre(s) : Comment améliorer sa concentration ? [[périodique] ] / Valérie Josselin

Ensemble : Psychologies 458

Autre(s) auteur(s) : Josselin, Valérie

Editeur, producteur : 01/06/24

Description matérielle : pp.76-77

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 2

Résumé ou extrait : Soutenir l'effort face aux "voleurs d'attention" : la tâche est ardue mais peut s'apprendre. A la clé ? Une diminution de la charge mentale ; un bien-être et une efficacité renforcés.

Sujet - Nom commun : Troubles de l'attention -- Prévention

Budgets temps

Motivation