

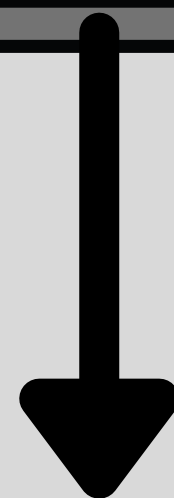


MERCREDI DU BIEN-ÊTRE

Qu'est-ce que le bien-être intellectuel ?

Parlons-en.

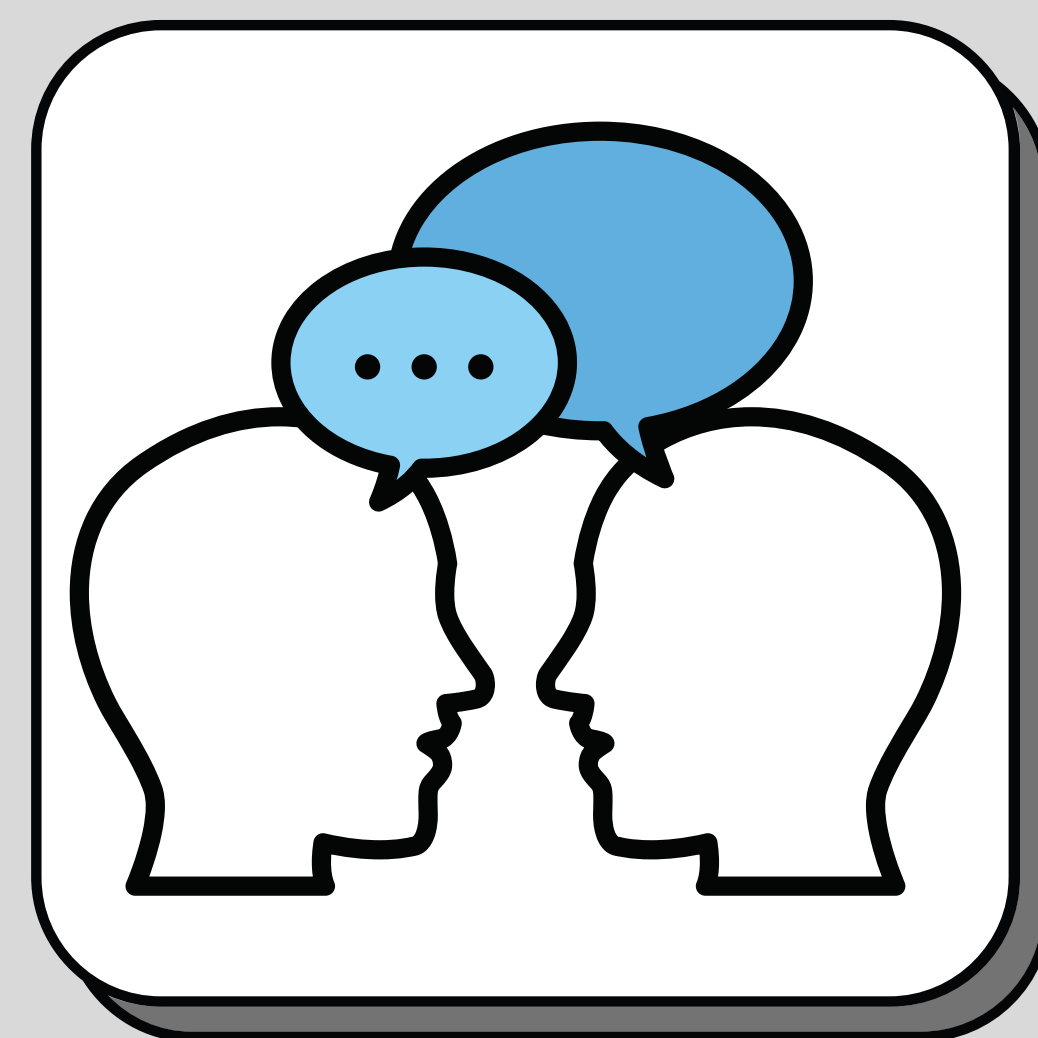
Le bien-être intellectuel fait référence à votre capacité à penser de manière critique, à être créatif et à être ouvert aux opinions des autres ainsi qu'aux nouvelles idées.



Pratiquez la gestion du temps en faisant un suivi de vos priorités. L'établissement de listes de choses à faire permet de s'assurer que les tâches sont accomplies.



Participez à des conversations, posez des questions et réfléchissez. Ces techniques jouent un rôle dans la pensée critique.



Soyez ouvert d'esprit et exposez-vous à de nouvelles idées et croyances. Pratiquez l'écoute active pendant que les autres parlent.



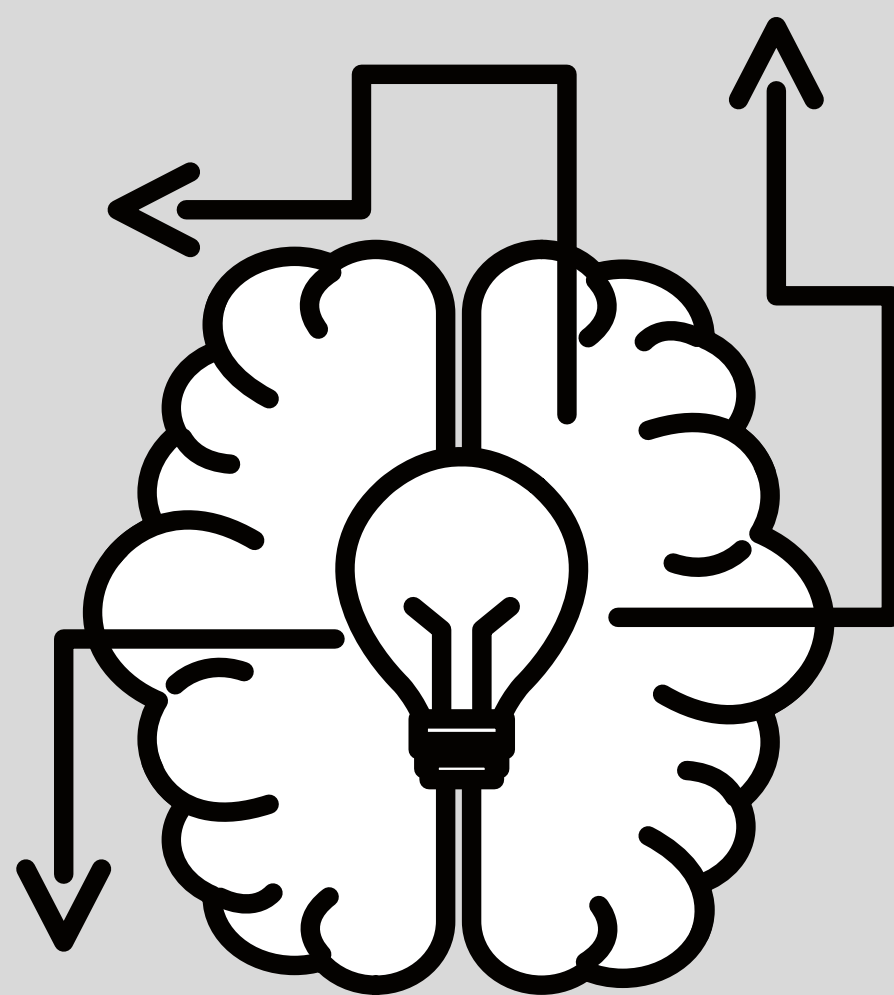
Devenez plus conscient de vous-même en restant fidèle à vous-même et en reconnaissant vos valeurs.



Apprenez de nouvelles compétences et participez à des activités mentalement stimulantes pour vous épanouir.



Explorez votre côté créatif en participant à des activités artistiques et culturelles.



Vidéos sur le bien-être intellectuel pour les enfants et les parents

Bien-être intellectuel

Gestion du temps pour les enfants

Qu'est-ce que la pensée critique?

Conscience de soi pour les enfants