

Livre

Auteur(s) : Pomereu, Anne de (Auteur) ;Ricard, Matthieu (1946-...) (Préfacier, etc.)

Titre(s) : A la reconquête de l'attention / Anne de Pomereu ; préface de Matthieu Ricard.

Editeur(s) : Paris : Lattès, 2021.

Autres : 1 vol. (299 p.) . 22 x 14 cm

Résumé : Des explications sur le fonctionnement de l'attention et des conseils pour lutter contre la dispersion et réussir à se concentrer, en créant un environnement propice, en régulant l'usage des écrans ou encore en éduquant les enfants et les adolescents. ©Electre 2023.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Attention ;Troubles de l'attention ;Ordinateurs et enfants ;Télévision et enfants ;Formation parentale ;Télévision



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	153.7 POM	Prêt normal	Sorti	Plédran