

DECLIC, la Gestion mentale pour apprendre et réussir

11 rue du Tir
78600 Maisons-Laffitte
gestion.mentale.declic@gmail.com
06 44 26 04 58
www.gestion-mentale-declic.com



déclic
LA GESTION MENTALE
pour apprendre et réussir

Découverte de la Gestion mentale

La Gestion mentale est une démarche éducative qui permet de découvrir et d'exploiter son potentiel cognitif

Modalités

- Formation en présentiel ou distanciel – voir précision sur le site
- Nos salles de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite
- 8 jours avant la formation, clôture des inscriptions et Déclic se réserve le droit d'annuler la formation si le nombre de participants est insuffisant
- Contact administratif : Caroline Barthélemy - 06 44 26 04 58
- Contact pédagogique : Laetitia DALLE – 06 81 73 07 91

Tarifs – non assujettis à la TVA

- 590 € en individuel
- 780 € en institutionnel

Durée

- 36 heures soit 6 jours en 3 modules de 2 jours
- Horaires (1h15 de pause déjeuner)
 - Si présentiel : J1, J3 et J5 : 9h30-17h00 et horaires J2, J4 et J6 : 9h30-16h30
 - Si distanciel : 9h00 – 16h45

Lieux & dates

- Paris 4^e ou 6^e si présentiel – via Zoom si distanciel
- Les samedis et dimanches : [voir dates sur le site](#)

Profils des stagiaires

- Tout public
- Accès aux personnes en situation de handicap : Nous contacter

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Définir la Gestion mentale
- Comprendre les deux niveaux de traitement de l'information : Percevoir et évoquer
- Différencier objectif et projet
- Définir le concept d'évocation et explorer les éléments qui la composent
- Connaître les 5 gestes mentaux et les décrire
- Définir les principes du dialogue pédagogique

Rédigé Le 19. 5. 20	C. Ba
M à J le 05. 12. 22	V6

DECLIC, la Gestion mentale pour apprendre et réussir

11 rue du Tir

78600 Maisons-Laffitte

gestion.mentale.declic@gmail.com

06 44 26 04 58

www.gestion-mentale-declic.com



Contenu de la formation

Jour 1

- Présentation des stagiaires
- Recueil des attentes
- La spécificité de la Gestion mentale dans les situations d'apprentissage
- Présentation d'Antoine de la Garanderie
- Présentation des objectifs, du contenu des 6 jours, de la forme de travail
- Exercices de découverte de la Gestion mentale : la différence entre perception et évocation
- Exercice en situation d'activité perceptive, les freins à la perception
- Découverte des deux concepts objectif et projet, les ressemblances, les différences, la spécificité de la Gestion mentale
- Exercices pour découvrir le geste d'attention
- Les bases de la posture pendant le dialogue pédagogique
- Dialogue pédagogique en grand groupe et par deux

Jour 2

- Réactivation du jour précédent, temps de questions
- Suite de la découverte du geste d'attention
- Exercices en petits groupes et correction en grand groupe
- Définition du concept d'évocation
- Recherche de la structure du geste d'attention
- Dialogue pédagogique par 2

Jour 3

- Réactivation des jours précédents, temps de questions, partage d'expériences
- Les conditions de l'attention
- Les obstacles à l'attention
- Les manifestations de l'attention
- Exercices pour découvrir le geste de mémorisation
- Mise en place des principes du dialogue pédagogique

Jour 4

- Réactivation du jour précédent, temps de questions
- Dialogue pédagogique par 3 avec observateur
- Exposé des différentes stratégies des stagiaires pour mémoriser
- Synthèse pour dégager la structure du geste de mémorisation
- Exercices pour découvrir le geste de compréhension

Jour 5

- Réactivation des jours précédents, temps de questions, partage d'expériences
- Exercices pour poursuivre la découverte du geste de compréhension
- Travaux de groupe
- Dialogue pédagogique mené à partir d'une tâche de compréhension
- Synthèse pour dégager la structure du geste de compréhension
- Exercices pour découvrir le geste de réflexion

Rédigé Le 19. 5. 20	C. Ba
M à J le 5. 12. 22	V6

DECLIC, la Gestion mentale pour apprendre et réussir

11 rue du Tir

78600 Maisons-Laffitte

gestion.mentale.decllic@gmail.com

06 44 26 04 58

www.gestion-mentale-decllic.com



Jour 6

- Réactivation du jour précédent, temps de questions
- Synthèse pour dégager la structure du geste de réflexion
- Exercices pour la découverte du geste d'imagination
- Travaux de groupe sur les freins par rapport à ce geste
- Dialogue pédagogique par 3
- Synthèse pour dégager la structure du geste d'imagination
- Dialogue pédagogique à analyser
- Mise en perspective de la suite de la formation
- Évaluation

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

- Référent pédagogique : Martine ANTOINE
- Formateurs certifiés en Gestion mentale : selon calendrier

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle équipée pour la formation lorsqu'elle a lieu en présentiel
- Méthodes pédagogiques : Démonstrative, inductive, interactive et expositive
- Documents supports de formation disponibles sur l'extranet
- Nombreux exercices pour découvrir les concepts
- Comparaison avec d'autres approches
- Apports théoriques en lien avec les exercices effectués et correction en grand groupe
- Dialogue pédagogique en grand groupe ou par 2

Suivi de la formation et évaluations

- Feuilles de présence
- Formulaire de pré-évaluation
- Feedbacks réguliers durant la formation
- Évaluation des connaissances à la fin de la formation et feedback
- Questionnaires de satisfaction à chaud et à froid
- Possibilité de refaire le module si besoin (conditions préférentielles 50% du tarif)
- Attestation de présence délivrée à la suite de la formation

Rédigé Le 19. 5. 20	C. Ba
M à J le 5. 12. 22	V6