

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



Niveau1 - 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
- 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 : Françoise Mirabel - 06 47 10 32 54

Tarifs – non assujettis à la TVA

- 540 € en individuel
- 780 € en institutionnel

Durée

- 36 heures soit 6 jours en 3 modules de 2 jours
- Horaires J1, J3 et J5 : 9h30-17h00 et horaires J2, J4 et J6 : 9h30-16h30

Lieux & dates

- Paris 4^{ème} ou 6^{ème} – Précisés ultérieurement (voir le site internet actualisé pour modalités d'accès)
- Les samedis et dimanches : 2 et 3 octobre, 13 et 14 novembre, 4 et 5 décembre 2021
- Les lundis et les mardis : 27 et 28 septembre, 11 et 12 octobre, 15 et 16 décembre 2021

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 |
| Revu le 25. 5. 20 | N. Ju |
| Mise à Jour le 4. 6. 20 | V2 |

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 |
| Revu le 25. 5. 20 | N. Ju |
| Mise à Jour le 4. 6. 20 | V2 |

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
- 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 |
| Revu le 25. 5. 20 | N. Ju |
| Mise à Jour le 4. 6. 20 | V2 |