

#### **FORMATION INITIALE A LA GESTION MENTALE**

Action d'adaptation et de développement des compétences

**FINALITÉ** Découvrir l'activité mentale à l'œuvre tant dans les apprentissages intellectuels, scolaires, techniques, artistiques et sportifs, que dans diverses rééducations. Découvrir des moyens de réussir et de reprendre ou redonner confiance en soi.

**PUBLIC** Module ouvert à tous.

**OBJECTIFS**

- Prendre conscience des ressources mentales de chacun pour améliorer ses propres méthodes, de travail ou d'accompagnement pédagogique.
- Savoir distinguer les niveaux de traitement de l'information
- Prendre conscience des différents modes de fonctionnement pour une même tâche.
- Décrire les gestes mentaux : faire attention, comprendre, mémoriser, réfléchir, imaginer.
- Envisager les applications personnelles ou professionnelles, notamment pédagogiques, pour les expérimenter.

**CONTENUS**

**Jour 1** : La spécificité de la gestion mentale :  
Les notions de : Perception - évocation et projet.  
Les « familles évocatives » : description, quelle aide apporter ?  
Le geste d'attention : description, obstacles et remédiation pédagogique.

**Jour 2** : Le geste de mémorisation : description, rôle, stress et blocages émotionnels.  
Outils pour accompagner.

**Jour 3** : Les paramètres : domaines de référence des évocations, et outils d'analyse du fonctionnement cognitif.  
Le geste de compréhension : description, problèmes rencontrés. Comment guider pour ouvrir au sens ?

**Jour 4** : Le geste de compréhension (suite) : comprendre un texte, un schéma, une image, une consigne, un concept ...  
Les couples de « projet de sens » décrits par Antoine de la Garanderie, et leur incidence dans les activités cognitives.

**Jour 5** : Le geste d'imagination : son pouvoir, ses déclinaisons, et son implication dans les autres gestes.  
Synthèse théorique du dialogue pédagogique et présentation de la notion de profil.

**Jour 6** : Le geste de réflexion, une tâche complexe : description des étapes de la réflexion, difficultés rencontrées, remédiation.  
Bilan des concepts.



Et tout au long de ces 6 jours :

- Initiation à la pratique du dialogue pédagogique : questionnement et écoute
- Présentation d'outils, dont les schémas centrés : mandalas cognitifs, et schémas heuristiques.

**MÉTHODOLOGIE** – Alternance de mises en situation, d'études de cas et d'apports théoriques ;  
– Temps de travail en individuel et en groupe.

**DURÉE** 6 Jours (36h)

**FORMATRICES** Claude ROTTIER et Pascale de FERRON, formatrices en gestion mentale.