

# Initiation à la gestion mentale (ou pédagogie des gestes mentaux) 3 jours



Cette initiation à la gestion mentale, pratique pédagogique des moyens d'apprendre s'adresse à toute personne qui souhaite découvrir et mieux connaître sa façon d'apprendre (étudiants de tout âge), qui souhaite élargir ses compétences dans l'accompagnement, l'enseignement et la formation d'apprenants enfants, jeunes ou adultes (enseignants, formateurs, parents animateurs de vie scolaire ou de soutien scolaire, psychologues ou thérapeutes, orthophonistes, psychomotriciens, etc).

**Prérequis :** aucune connaissance préalable nécessaire. Pour toutes les formations il est préférable de disposer d'un smartphone. Pour les formations à distance, il est indispensable de disposer d'un ordinateur avec connexion internet.

## Objectifs pédagogiques

1. S'approprier la définition, les racines, l'histoire et les postulats de la Gestion mentale
2. Identifier les buts et les bénéfices de la pratique de la gestion mentale
3. Adopter la posture conforme à la pratique de la gestion mentale
4. Identifier ses habitudes mentales par l'introspection
5. Reconnaître, l'itinéraire mental et l'utiliser pour accompagner les apprenants
6. Reconnaître le projet mental, ses dimensions, et l'utiliser pour accompagner les apprenants
7. Identifier les différentes formes évocatives (familles, paramètres, lieux de sens, codage) et leurs applications
8. Mener un Dialogue pédagogique simple
9. Connaître le geste mental d'attention et pouvoir le transmettre

Praticienne certifiée  
en gestion mentale  
Formatrice depuis  
30 ans,  
psychologue du  
travail et coach,  
praticienne narrative

## Formation Intra

pour un groupe de 6 à 16 personnes

**Tarif :** inscription individuelle à partir de 450 euros .  
Inscription en groupe ou formation inter : nous consulter

## Modalités et délais d'accès :

Un délai de 2 semaines est requis pour accéder à la formation. Durant ce délai nous analysons les besoins des participants et du commanditaire, puis dès validation de la commande, nous évaluons le niveau de connaissance des participants avant le début de la formation.

**N'hésitez pas à demander le programme détaillé**

✉ valerie.eichenlaub@gmail.com

☎ 0682042627

🌐 valerie-eichenlaub-psycho.fr



## Méthodes pédagogiques Formation dispensée à distance ou en présence

- ❖ Documents et supports de formation projetés
- ❖ Documents de formation distribués/envoyés
- ❖ Exposés théoriques
- ❖ Exercices pratiques
- ❖ Mises en situations
- ❖ Supports de formation numériques adressés par mail ou mis à disposition en ligne

## Modalités d'évaluation

- ❖ Feuilles de présence
- ❖ Questions orales ou écrites
- ❖ Questionnaires de validation des acquis
- ❖ Mises en situation observées
- ❖ Formulaires d'évaluation de la formation
- ❖ Attestation de réalisation de l'action de formation

## Accessibilité Handicap

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.

Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription votre handicap. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions

## Indicateurs de résultats

- Communication à partir de 2024
- ❖ % de satisfaction globale
- ❖ % de satisfaction du transfert des apprentissages

Actualisé le 12/12/2023

# Initiation à la gestion mentale (ou pédagogie des gestes mentaux) 3 jours



## Programme détaillé – jour 1

Horaires	Séquence Ref Ppt	Objectif pédagogique	Activité	Modalité pédagogique et d'évaluation
Matin 1	1 Dias 1-4	Inclusion	Présentation / attentes Sur le départ / expérience scolaire	Exposé + méthode active sur Klaxoon
	2 Dias 5-10	Embarquement	Sur le départ Programme/objectifs Règles de fonctionnement	Méthode active sur Klaxoon + exposé
	3 Dias 11-12	OBJECTIF 1	Retour sur vidéos Regardées en amont et partage des connaissances	Pédagogie inversée/ synthèse des savoirs en sous-groupes
10h30-11h	Pause			
Matin 2	4 Dias 14-23	OBJECTIFS 1 et 2	Définition Racines et postulats Bénéfices Pratique	Exposé EVALUATION : QUIZZ Mentimeter
	5 Dias 24-26	OBJECTIFS 4 et 5	Première expérience de l'introspection cognitive	Méthode active et démonstration du dialogue pédagogique
12h30-13h30	PAUSE DEJEUNER			
Après-midi 1	6 Dias 27-34	OBJECTIFS 4 et 5	L'itinéraire mental Dias	Méthode exposive Mise en application par exercice
15h00-15h30	Pause			
Après-midi 2	7 Dias 37-53	OBJECTIFS 4 et 6 et 3	Le Projet mental	Découverte par l'expérience, exposé et mise en application (dia 54)
16h50-17h	8 Dias 54-55	Ancrer les apprentissages	Clôture	Partage des expériences

# Initiation à la gestion mentale (ou pédagogie des gestes mentaux) 3 jours



## Programme détaillé – jour 2

Horaires	Séquence Ref Ppt	Objectif pédagogique	Activité	Modalités pédagogiques et d'évaluation
Matin 1	9 Dias 57-58	Inclusion	Météo	Méthode active participative
	10 Dias 59-60	Ancrer les apprentissages	Réactivation individuelle et de groupe	Méthode active participative Évaluation en groupe des connaissances (dia62)
	11 Dia 61	Embarquement	Programme	Exposé
	12 Dias 62-68	OBJECTIFS 4 et 6	Les projets de sens	Exposé et questions/réponses
10h30-11h	Pause			
Matin 2	12 Dias 71-84	OBJECTIFS 4 et 7 et 8	De la perception à l'évocation Et la palette évocative	Découverte par l'expérience, exposés et mises an applications
12h30-13h30	PAUSE DEJEUNER			
Après-midi 1	13	Ancrer les apprentissages	Réactivation	Méthode active- Temps de réactivation invididuelle et Questions/réponses
	14 Dias 87-88	OBJECTIFS 3 et 8	L'accompagnement en gestion mentale	Exposé
	15 Dias 89-99	OBJECTIFS 4 et 6 et 9	Le Geste d'attention Palette évocative suite : 1ere/ 3eme personne	Questions/réponses et exposé
15h00-15h30	Pause			
Après-midi 2	16 Dis 101-110	OBJECTIF 8 et 4	Le dialogue pédagogique	Mise en pratique après un exposé- expérimentation et feed-backs
16h50-17h	17	Ancrer les apprentissages	Clôture	Partage des expériences

# Initiation à la gestion mentale (ou pédagogie des gestes mentaux) 3 jours



## Programme détaillé – jour 3

Horaires	Séquence Ref Ppt	Objectif pédagogique	Activité	Modalités pédagogiques et d'évaluation
Matin 1	18 Dia 113	Inclusion	Météo	Méthode active participative
	19 Dia 114	Ancrer les apprentissages	Réactivation individuelle et de groupe	Quizz
	20 Dia 115	Embarquement	Programme	Exposé
	21 Dias 116-124	OBJECTIFS 4 et 7	La palette évocative suite : Les paramètres	Expérimentation / exposé/ mise en pratique
10h30-11h	Pause			
Matin 2	22 Dias 127-133	OBJECTIFS 4 et 7	La palette évocative suite : L'espace et le temps	Expérimentation / exposé/ mise en pratique
12h30-13h30	PAUSE DEJEUNER			
Après-midi	23 Dia 136	Ancrer les apprentissages	Réactivation	Evaluation croisée
	24 Dias 137-141	OBJECTIFS 5, 6, 7, 8 et 8	Pratique du dialogue pédagogique sur le projet / palette évocative/	Mise en pratique du Dialogue pédagogique en sous-groupes et feed-back
16h30-17h	Pause			
		Evaluation globale		Evaluation sur google drive