

Découverte de la Gestion mentale (ou pédagogie des gestes mentaux) 3 jours



Objectifs pédagogiques

- S'approprier la définition, les racines, l'histoire et les postulats de la Gestion mentale
- Identifier les buts et les bénéfices de la pratique de la gestion mentale
- Adopter la posture conforme à la pratique de la gestion mentale
- Identifier ses habitudes mentales par l'introspection
- Reconnaître, l'itinéraire mental et l'utiliser pour accompagner les apprenants
- Reconnaître le projet mental, ses dimensions, et l'utiliser pour accompagner les apprenants
- Identifier les différentes formes évocatrices et leurs applications
- Mener un Dialogue pédagogique simple
- Connaître le geste mental d'attention et pouvoir le transmettre

Formatrice



Praticienne et formatrice certifiée en Gestion mentale. Formatrice depuis 30 ans, psychologue du travail, Facilitatrice en Intelligence Collective, Praticienne narrative

Formation Intra /

pour un groupe de 8 à 16 personnes

Durée

3 jours soit 21 heures de formation

Tarif : nous consulter

Prérequis

Aucune connaissance préalable nécessaire

Matériel requis

Pour cette formation, il est préférable de disposer d'un smartphone.
Pour les modules à distance, il est indispensable de disposer d'un ordinateur avec connexion internet.

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 évaluerons le niveau de connaissance des participants avant le début de la formation.

Accessibilité Handicap

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

Méthodes pédagogiques

Formation dispensée à distance et en présence

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

Modalités d'évaluation

- Feuilles de présence
- Mises en situation observées
- Questionnaires de validation des acquis de la formation
Formulaire d'auto-évaluation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Attestation de réalisation de l'action de formation

Indicateurs de résultats

Communication à partir de 2025

- ❖ % de satisfaction globale
- ❖ % de satisfaction du transfert des apprentissages

contact

valerie.eichenlaub@gmail.com

0682042627

valerie-eichenlaub-psycho.fr

Programme (1)

Découverte de la Gestion mentale

Jour 1

- inclusion.
- Présentation des stagiaires et de la formatrice
- Partage des attentes et synthèse du questionnaire.
- Présentation des objectifs, du programme des 3 jours
- Mise en place du cadre : horaires, règles de fonctionnement.
- Revisite des difficultés et facilités de son parcours scolaire
- Retour sur les vidéos regardées en amont et partage

- Pause évocative

- Définition de la Gestion mentale
- Racines, postulats, bénéfices attendus
- Première expérience d'introspection cognitive
- L'itinéraire mental
- La notion de projet en Gestion mentale –
- Le projet mental au service de la tâche

- Pause évocative

- Réactivation
- Temps de clôture

Pour chaque notion, la pédagogie d'appuie : réalisation d'une tâche / Dialogique pédagogique de groupe/ y-théorie explicative et applications

Jour 2

- Inclusion
- Réactivation individuelle et de groupe
- Programme
- La notion de projet de sens
- De la Perception à l'évocation
- Les différentes formes des évocations

- Pause évocative

- Les degrés d'implication dans ses évocations et applications
- L'accompagnement en Gestion mentale
- Le dialogue pédagogique : état d'esprit, finalité, posture et techniques

- Pause évocative

- Réactivation
- Temps de clôture

Programme (2)

Découverte de la Gestion mentale

Jour 3

- Inclusion
- Réactivation individuelle et de groupe
- Programme
- Les différents paramètres ou domaines d'évocation et applications
- Introduction aux lieux de sens

- Le geste d'attention : projet, structure et obstacles
- Pause évocative

- Réactivation

- Pratique du dialogue pédagogique en sous-groupes – Guidage et feed-back par la formatrice

- Temps de clôture
- Temps d'évaluation oral

Pour chaque notion, la pédagogie d'appuie : réalisation d'une tâche / Dialogique pédagogique de groupe/ y-théorie explicative et applications

Evaluation des acquis et de la formation
Sur google drive