

# Découvrir la Gestion mentale (ou pédagogie des gestes mentaux) 2 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
- Expérimenter l'introspection pour découvrir ses habitudes mentales
- Identifier les étapes de l'itinéraire mental
- *Reconnaître* le projet mental et ses caractéristiques
- Savoir différencier les formes évocatives
- *Connaître le geste d'attention du point de vue de la Gestion mentale*

## Les formatrices



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



Praticienne et formatrice certifiée en Gestion mentale. Orthopédagogue Professeure indépendante Ex-Professeure d'espagnol de l'Education Nationale

# Découvrir la Gestion mentale

Formation inter/intra  
pour un groupe de 8 à 12 personnes

## Tarif

220 euros \* pour une inscription individuelle

310 euros\* si prise en charge par un tiers payeur

\*TVA non applicable..

## Dates

Session : 2 et 3 juillet 2025

## Durée

2 jours soit 14 heures de formation

## 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.

## Lieux

A distance

## Horaires

9h-12h30 / 13h30 – 17h

Formation inter/intra  
pour un groupe de 8 à 12 personnes

## Prérequis

Aucune connaissance préalable  
nécessaire

## 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.

## 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.  
Contact référent handicap :  
valerie.eichenlaub@gmail.com

## 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
- ❖ % d'abandon



**contact**

valerie.eichenlaub@gmail.com

0682042627

valerie-eichenlaub-psycho.fr

## Découverte de la Gestion mentale

### Jour 1

- Introduction / inclusion.
- Présentation des stagiaires et du ou des formateur(s).
- Partage des attentes et synthèse du questionnaire.
- Présentation des objectifs, du programme des 2 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
- Définition de la Gestion mentale
- Racines postulats, bénéfices attendus
- Découverte de ses habitudes cognitives
- Entraînement à l'introspection
- L'itinéraire mental
- Le projet mental d'action
  
- Réactivation
- Temps de clôture

### Jour 2

- Inclusion
- Réactivation individuelle et de groupe
  
- De la perception à l'évocation
- Les différentes formes des évocations
- L'auto-contrôle de ses évocations
- Les degrés d'implication dans ses évocations
- Les différents paramètres ou domaines d'évocation
- Le geste d'attention : projet, structure et obstacles
- Découverte de ses habitudes cognitives
- Entraînement à l'introspection
  
- Temps de clôture
- Temps d'évaluation de la formation et des acquis

Pour chaque notion, la pédagogie s'appuie sur la réalisation d'une tâche suivie d'un dialogue pédagogique de groupe et d'apports théoriques