

## Programme

*Stage en pédagogie de la Gestion Mentale  
« Coaching lycée » maximum 8 participants  
3 demi-journées soit 9 heures*

### Public concerné :

- Lycéens en 2<sup>nde</sup>, 1<sup>ère</sup> et terminale. Cet atelier s'adresse aux élèves qui constatent un décalage entre les efforts déployés et les résultats obtenus

### Objectifs du stage :

Le lycée exige un volume de travail plus important ainsi que la compréhension de ce que les enseignants attendent. Il faut pouvoir privilégier le raisonnement et aller à l'essentiel

- Acquérir les points de repère indispensables
- Découvrir ses propres clés d'accès à l'apprentissage
- Faire le point sur ses propres besoins
- Optimiser et économiser son effort
- Savoir s'organiser
- Apprivoiser la mise au travail, entretenir sa motivation
- Définir des pistes de progression personnalisées et concrètes

Il en résulte une sécurité nouvelle, de la confiance en soi, un rapport au travail plus dynamique et détendu, davantage d'autonomie.

### Contenu :

- Les mécanismes de la compréhension et de la mémorisation et ses clés d'accès
- Rentabiliser le temps du cours, améliorer la prise de notes
- Apprendre son cours de façon active et dynamique
- Regrouper les informations pour économiser sa mémoire
- Saisir l'unité d'un raisonnement pour aller à l'essentiel
- Se préparer aux attentes des enseignants
- Savoir les règles jusqu'au réflexe
- Tirer profit des corrections, analyser ses erreurs
- Cerner l'enjeu d'un sujet

### Méthodologie:

- Repérage de difficultés majeures
- Exercices analysés en commun
- Apports théoriques