

**COACHING SCOLAIRE ET GESTION MENTALE LYCEE**  
**DÉROULEMENT DE LA PRESTATION**

SEANCE N°	INTITULE	CONTENU
1	Le bilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 jeux tests d'évaluation</li> <li>• Recherche du profil d'apprentissage de l'apprenant</li> </ul>
2	Découvrir son fonctionnement mental- le geste d'attention	Après deux activités ludiques suivies d'un dialogue pédagogique visant à faire émerger la nécessité d'avoir un projet d'attention et d'observation, mais aussi le projet de se redonner mentalement l'objet de perception, l'apprenant découvrira son fonctionnement mentale (les deux niveaux de conscience, perception et évocation...) et le geste mental d'attention. On abordera aussi comment être attentif en classe et à la maison.
3	Apprendre à se mettre en projet-la structure du projet mental-les projets de sens.	Cette séance est un peu la clef de voute de l'accompagnement. A partir d'exercices, le jeune découvrira que l'activité mentale dépend du projet qu'il se donne, la structure du projet mental, et les projets de sens. Un quizz permettra à l'apprenant de découvrir ses propres projets de sens. On verra ensemble s'il ne se trompe pas de projet par rapport à ce qu'on attend de lui au lycée au travers de questionnaires.
4	Le pôle mémorisation	Nous verrons la nécessité de se projeter dans l'avenir pour une mémorisation efficace, l'importance d'imaginer un avenir positif pour éviter le mauvais stress, les réactivations, leur rythme. Sur la fin, nous travaillerons sur l'apprentissage par coeur et les stratégies mentales efficaces pour cela à partir d'un petit exercice. Et surtout, j'insisterai sur le fait que comprendre n'est pas mémoriser !
5	L'organisation du travail personnel	Séance consacrée à l'organisation de la semaine de travail en respectant les 3 temps ré-évocation du cours-apprentissage- exercice et en insistant sur l'importance de travailler en temps limité pour être concentré. On abordera aussi l'organisation du travail le week-end et pendant les vacances.
6	Le geste mental de réflexion	Après avoir fait découvrir au jeune l'activité mentale de réflexion, nous verrons les 6 étapes pour une bonne réflexion.
7	Le geste mental de compréhension	Comprendre, c'est se poser les bonnes questions. Pour illustrer cela, nous partirons de « la métaphore de la barque », puis nous verrons que pour une compréhension approfondie, il faut intégrer

		différents « projets de sens » dont certains ne sont pas intégrés par l'apprenant faute de les connaître. A la fin de la séance, nous appliquerons le geste mental sur une méthode pour une pratique efficace lors de l'exécution d'exercices d'entraînements, et sur la prise de notes.
8	Méthode de travail lycée : comment apprendre une leçon- comment être certain de savoir sa leçon, faire la différence entre ce qu'il faut apprendre par cœur et ce qu'il faut comprendre...	Des outils efficaces vous seront donnés, utilisant l'apport de la gestion mentale et le profil d'apprentissage de l'apprenant, pour construire votre méthode de travail. C'est super pour progresser ! Des applications directes, notamment sur le projet au moment où l'apprenant s'entraîne à faire des exercices, seront également vues.