

Programme de l'atelier : Méthode et Développement Personnel

Intervenant Pascal SOUMIER

<p>Séance 1</p>	<p><u>Accueil – Présentation – Objectifs de l'AP – Organisation – Motivation</u></p> <p>Programme</p> <p>Lecture et analyse d'un texte journalistique extrait du livre Accompagnement Personnalisé 2nde 1ère Bac pro, D. ADDIS, L. KIMOVEC, M. TONNELIER, A. WANTZ, Editions Casteilla, 2011 (page 32)</p> <p>Annexe 2 Florence</p> <p>Présentation des 7 profils d'apprentissage : chaque élève en prend connaissance et se situe lui-même dans un profil.</p> <p>Annexe 3 Fiche des 7 profils</p>	<p>Déroulement et objectifs attendus :</p> <p>Après avoir lu et analysé le texte, chaque élève doit se fixer un objectif précis à long terme ou à court terme, le noter dans son agenda avec comme consigne de le relire souvent et de tout mettre en œuvre pour l'atteindre. L'analyse du texte permet de mettre en évidence à travers l'exemple de Florence, les conditions d'une réalisation optimale : l'entraînement, la confiance en soi, l'entourage et l'aide qu'il apporte, l'importance du mental... Le lien est fait avec la scolarité et la réussite de son parcours.</p> <p>Le 2^{ème} point est la découverte de son profil d'apprentissage afin d'élaborer un plan d'action plus ciblé pour chacun.</p>
<p>Séance 2</p>	<p><u>Module N° 1 : le constat</u></p> <p>Réalisation du test sur les 7 profils d'apprentissage sur le site de Apprendre à Apprendre : http://www.apprendreaapprendre.com/reussite_scolaire/index.php</p> <p>Prévoir 45 minutes environ.</p> <p>Une inscription de la classe est souhaitable. Chaque élève recevra de manière individuelle ses résultats mais l'enseignant a accès à un bilan. Le coût est de 1,20 € maximum par élève. Des forfaits gracieux sont proposés chaque année.</p>	<p>Déroulement et objectifs attendus :</p> <p>Avec les élèves, réflexion « remue méninges » sur les conditions pour bien apprendre</p> <p>Passage du test</p>

<p>Séance 3</p>	<p><u>le bilan et le plan d'action</u></p> <p>Communication du bilan personnel et comparaison avec l'auto-estimation. Présentation des différents exercices envisageables pour chacun :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attention • Observation • Mémorisation <p>avec mise en évidence du calme indispensable dans les situations d'apprentissages.</p> <p><u>Module N° 2 : développement de l'attention</u> Annexe 4 Etre attentif, c'est quoi ? Annexe 5 Lignes de nombres et Lignes d'objet Annexe 6 Le tableau magique</p> <p>Bonus : Annexe 7 fiches d'exercices sur l'attention</p>	<p><i>Déroulement et objectifs attendus :</i></p> <p>Mise en évidence des habitudes de lecture des informations. Chacun peut vérifier son mode de fonctionnement et ainsi améliorer sa pratique.</p> <p>Mise en évidence de l'importance de la verbalisation en travaillant en binôme : on trouve plus d'idées à 2.</p> <p>Mise en évidence de l'attention comme point central d'une bonne progression</p>
<p>Séance 4</p>	<p><u>Module N° 3 : développement de l'observation</u></p> <p>Annexe 8 Image et mots commençant par la lettre f (mise en évidence des difficultés personnelles, de la réussite en groupe, de la localisation géographique de l'observation) Annexe 9 Perception et interprétation : diaporama (pdf) Annexe 10 Illusions d'optique : http://www.illusions-optique.fr/</p> <p>Bonus : http://fr.wikipedia.org/wiki/Illusion_d'optique</p>	<p><i>Déroulement et objectifs attendus :</i></p> <p>Observation et stratégies de réussite ou comment améliorer sa pratique en quelques exercices ludiques.</p>

Séance 5	<p><u>Module N° 4 : développement de la mémorisation</u></p> <p>Annexe 11 Mémoriser mode d'emploi (extraits du livre cité précédemment pages 51,52,53)) Annexe 12 Fiche 19 Mémoriser des images Annexe 13 Fiche N° 20 Jeu de KIM</p> <p>Bonus : Annexe 14 Dossier Attention Mémoire</p>	<p><i>Déroulement et objectifs attendus :</i></p> <p>Troisième geste à travailler : la mémorisation et la concentration : Chacun peut à travers les exercices donnés vérifier ce qui vient gêner sa mémorisation.</p> <p>Mise en évidence de la concentration nécessaire à une bonne mémorisation</p>
Séances 6 et 7	<p><u>Module N°5 : gérer son stress</u></p> <p>Gérer son stress Annexe 15 Intervention d'une sophrologue diplômée</p>	<p><i>Déroulement et objectifs attendus :</i></p> <p>Ce module permet de mettre en évidence nos capacités à provoquer/amorcer une détente physique et un calme mental qui augmentent alors les facultés de concentration.</p>
Séance 8	<p><u>Module 6 : le bilan</u></p> <p>Bilan de cet atelier : questionnaire individuel et rédaction personnelle de commentaires – décisions – observations ou autres Annexe 16 Bilan</p>	<p><i>Déroulement et objectifs attendus :</i></p> <p>Petit retour sur les points positifs et les points négatifs de 10 semaines de réflexion et de travail. Chacun doit avoir progressé dans un domaine et doit dire sur quel point !</p>
Dernière séance	<p><u>Module N° 7 : Activités disciplinaires</u></p> <p>1. Evaluation Notions de Base Seconde tertiaire : exercices interactifs http://ilias.catice.ac-bordeaux.fr/goto.php?target=tst_215829&client_id=lyceesaquitaine&& 2. Test sur les pourcentages et activité de remédiation. Annexe 17</p>	

Sources principales :

http://www.apprendreaapprendre.com/reussite_scolaire/index.php

<http://devlinux.blogdns.org:81/?p=69>

<http://www.pedagotheque.be/fr/index.php>

Accompagnement Personnalisé 2nde 1^{ère} Bac pro, D. ADDIS, L. KIMOVEC, M. TONNELIER, A. WANTZ, Editions Casteilla, 2011