



L'atelier des 3 chouettes

## ATELIER « MIEUX APPRENDRE »

**Public concerné :** Cet atelier s'adresse aux élèves du primaire et secondaire.

**Durée de chaque séance :** Deux séances d'une heure ou une séance de 2 heures.  
Soit un module de 8 heures.

### **Objectifs recherchés : Booster les apprentissages avec la pédagogie positive**

- Apprendre mieux avec l'approche tête /corps/cœur.
- Développer ses stratégies d'apprentissage : comment fait-on pour apprendre ?
- Acquérir des techniques de mémorisation plus efficaces
- Remettre du vivant dans les apprentissages - prendre du temps - améliorer ses performances.
- Gagner de la confiance en soi et de l'estime
- (Re)Trouver de la joie et du sens

### **Que se passe t'il dans un atelier « mieux apprendre »**

**Séance 1 : bien dans son corps ?** comment ? quels outils pour bien apprendre avec son corps ? hygiène du corps .. sommeil, hydratation, sucre ? Bouger avec le Brain gym ...et bien respirer avec le yoga - divers jeux : des postures - des respirations et de la relaxation.

**Séance 2 : bien dans son cœur ?** Reconnaître et accueillir ses émotions : gestion des émotions.

**Séance 3 : bien dans sa tête ?** comment fait-on pour apprendre ?  
Outils de gestion mentale et de mémorisation.

**Séance 4 : les cartes mentales.** Comment apprendre grâce à cet outil ?  
Apprendre à construire ses propres cartes et à les utiliser.

**Tarifs :** **Module** 1050 € / Module comprenant un bilan avant et fin de parcours  
**Possibilité de séparer le module à la carte :** devis sur demande.