



**APPRENDRE A APPRENDRE / Découvrir ses méthodes et stratégies d'apprentissage**

**POUR QUI ?**

« Je ne sais pas comment faire ni comment m'y prendre »  
« Je me sens perdu... Je ne sais pas par où commencer »  
« Je n'arrive pas à rester concentrer et je ne retiens rien »

**Pour les jeunes qui ont confiance en eux, qui travaillent mais qui n'ont pas trouvé leur fonctionnement mental d'apprentissage et qui se démotivent car ils ne savent pas comment apprendre plus efficacement.**

**OBJECTIFS :**

- Comprendre qu'apprendre n'est pas le fruit du hasard et que chacun apprend différemment.
- Comprendre le fonctionnement général du cerveau et découvrir ses mécanismes personnels d'apprentissage selon son profil.
- Expérimenter de nouvelles stratégies plus adéquates à son profil pour apprendre plus facilement.
- Avoir conscience de sa vie mentale et convoquer les bonnes méthodes et les bonnes stratégies pour progresser et se remobiliser.

**CONTENUS :**

Le jeune découvre le fonctionnement du cerveau et son profil d'apprentissage afin de comprendre quelle est la meilleure façon pour lui de :

- s'organiser et de planifier ses apprentissages
- se motiver
- se concentrer et être attentif
- comprendre et traiter l'information
- mémoriser
- restituer ce qui a été appris

**METHODE :** La méthode HyMaGe ! est basée sur la pédagogie des gestes mentaux, des neurosciences cognitives, d'écoute active. Elle est optimisée par des techniques de pleine conscience et/ou d'hypnose.

**ORGANISATION :**

- 1ère séance gratuite avec restitution de bilan du test
- 7 séances d'une heure espacées de 15 jours
- Tarif : prix au forfait
- BONUS : 1 séance avec un parent pour accompagner au mieux son enfant dans sa scolarité.

*Compétences acquises : Ayant découvert ses propres stratégies d'apprentissage, le jeune pourra les utiliser à des fins scolaires et gagner en motivation, responsabilisation et autonomie.*