

DE LA 4^e À LA TERMINALE

SCOOING

Coaching scolaire

ENJEUX

Apprendre à apprendre, comprendre, mémoriser, maintenir sa curiosité et sa confiance intactes ou gérer son stress... Autant de compétences essentielles à une scolarité épanouie et réussie. Pourtant, ces savoir-être et savoir-faire sont souvent négligés dans le cadre scolaire. Pour donner à chacun les clés de la réussite, nous avons développé, en association avec Cogito'Z*, un programme d'ateliers fondé sur l'apport de la psychologie, des neurosciences et de la pédagogie positive, afin de permettre à chaque élève de mieux se connaître, d'identifier et d'optimiser ses ressources pour mieux vivre sa scolarité.

*Cogito'Z est une référence en matière de développement personnel des enfants et adolescents, grâce à des équipes de psychologues et d'experts pluridisciplinaires en psychologie des ressources.

AVANTAGES

- Des ateliers animés par un coach Acadomia formé par Cogito'Z au programme Scooling.
- Une application innovante et concrète des apports de la psychologie des apprentissages et des neurosciences.
- Des propositions d'outils et techniques pour intégrer les notions abordées en atelier.
- Des fiches-mémo proposées après l'atelier pour s'entraîner et progresser au quotidien.

CARACTÉRISTIQUES

- Qui : élèves de la 4^e à la terminale.
- Quoi : ateliers à la carte ou en parcours complet (voir synthèse des ateliers au verso).
- Comment : ateliers de 2h, 8 participants maximum.
- Quand : Hors vacances scolaires, le soir après les cours, le mercredi et le samedi.
- Où : Centres Acadomia (Paris 16^e, Paris 17^e, Rueil-Malmaison, Clichy, Nice, Toulouse, Marseille, Strasbourg, Lille, Lyon).

TARIFS

- Atelier à la carte : 69 €
- Parcours complet (7 ateliers/7 semaines consécutives) : 390 €

LA SUITE AU DOS >>>

ACADOMIA
COMPRENDRE, ÇA S'APPREND



LES BÉNÉFICES

Mieux se connaître pour mieux identifier ses leviers de réussite.

Devenir le pilote de ses propres apprentissages.

Entretenir sa motivation et gagner en confiance.

Optimiser ses capacités d'apprentissage, et mobiliser ses ressources.

ZOOM SUR LES ATELIERS

INTRODUCTION

Atelier 1 - Comment « apprendre à apprendre » ?

- Comprendre sa façon d'apprendre et de travailler, afin de gagner en efficacité.
- Acquérir des outils pour se sentir pilote de ses apprentissages.

LES FONDAMENTAUX :

PRÉREQUIS INDISPENSABLES POUR BIEN APPRENDRE

Atelier 2 - Renforcer la confiance en soi.

- Comprendre les ressorts de la confiance en soi pour mieux les maîtriser.
- Connaître des stratégies d'autocontrôle pour protéger et encourager la confiance en soi.

Atelier 3 - Vous avez dit « motivation » ?

- Comprendre les mécanismes de la motivation et identifier ses propres sources d'envie et de plaisir d'apprendre.
- Connaître des techniques pour préserver sa motivation scolaire.

Atelier 4 - Le stress, bon ou mauvais ?

- Comprendre ce qu'est le stress et quels sont ses impacts sur ses résultats scolaires.
- Connaître les techniques pour mieux réguler son stress et en faire un allié pour aborder les épreuves sereinement.

L'APPROFONDISSEMENT : DEVENIR PILOTE DE SES APPRENTISSAGES

Atelier 5 - L'attention et la concentration : le duo gagnant

- Comprendre les différentes formes d'attention et de concentration.
- Connaître les techniques pour mieux gérer sa concentration afin d'optimiser ses séances de travail.

Atelier 6 - La place centrale de la mémoire

- Comprendre le fonctionnement de sa mémoire et identifier ses types d'apprentissage privilégiés.
- Apprendre à optimiser sa mémoire pour faciliter ses apprentissages.

Atelier 7 - Organiser son travail ? La porte d'entrée de l'efficacité

- Comprendre l'anticipation et l'organisation, identifier quand, quoi et comment travailler.
- Acquérir des techniques pour gérer et planifier son organisation.

