« Apprendre à apprendre »

Médiathèque Colette de Valbonne Sophia Antipolis,

Conférence du 24 septembre 2019, 19h, Jardin Intérieur,

Christine Payré

Présentation

- **Ingénieure CNRS** – sciences de la vie – IPMC, à Sophia Antipolis
- **Encadrement d'étudiants**
- **Coach scolaire certifiée ➔ métacognition et autonomie**.
- **Médiation scientifique**, Semaine du Cerveau
- **Membre** du comité d'organisation de la semaine du cerveau
- **Membre** de l'association Azur Sciences
- Tête de **cordée de la réussite** (CNRS/UCA-LIV), **« Objectif Orientation et Réussite »**.
- **Instructrice certifiée de pratiques de pleine conscience** (méthode Eline Snel, AMT *(academy for mindful teaching)*), pour les enfants 4-12 ans et pour les adolescents 13-19 ans ➔ **gestion du stress/émotions, et métacognition.**

Plan

- 1 - Comment donner du sens aux apprentissages?
- 2 - Qu’est-ce que la métacognition?
- 3 - Qu’est-ce que l’attention et la concentration?
- 4 - Comment se projeter dans un avenir professionnel sereinement?
- 5 - Comment gagner en confiance en soi et en estime de soi?
- 6 - Comment apprivoiser son stress et ses émotions?

1-Comment donner du sens aux apprentissages ?

- Aiguiser la curiosité, faire découvrir, jouer, expérimenter ➔ donner envie !
- Comprendre l'objectif, l'aboutissement ➔ motiver !
- Être valorisé.e, encouragé.e, rassuré.e ➔ confiance et estime de soi !
- Emettre des hypothèses, poser des questions, se tromper, recommencer ➔ réussir !

Ses savoir-faire

Ses intelligences

Définir ses goûts

Définir ses projets

Donner du sens

Définir ses talents

Enjeux de la société ?

Définir ses valeurs

Et vous là-dedans ?

Besoins du monde ?

Pourquoi construire un projet qui a du sens ?

Comment articuler ce que je suis avec mes choix ?

Devenir acteur de son parcours

Où trouver les informations ?

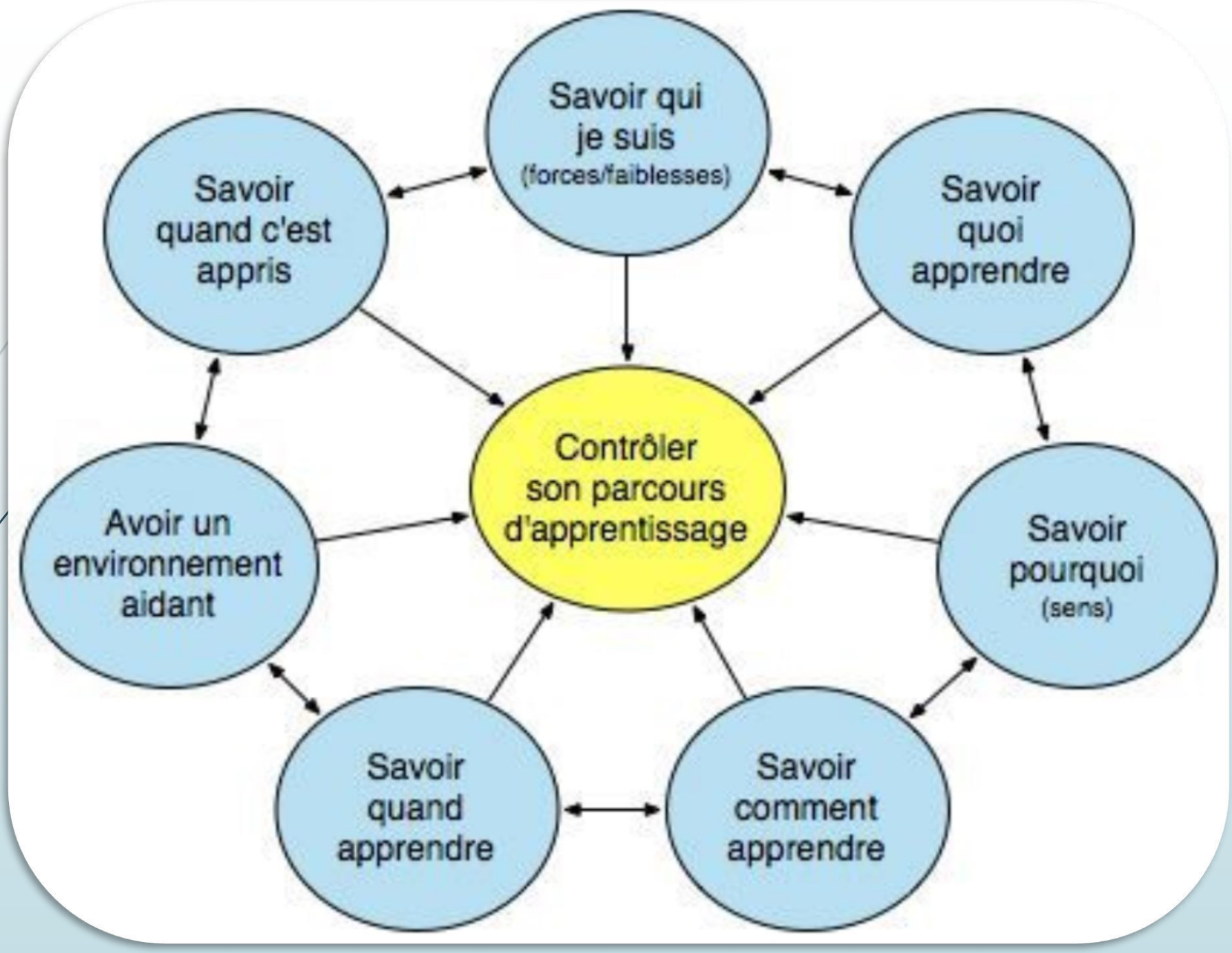
Comment élaborer le projet d'action concret ?

Comment Choisir ?

2-Qu’est-ce que la métacognition ?

- « Je sais sur ma façon de savoir ! » ➔ cognition sur la cognition
- Je me connais, je sais comment je fonctionne, je sais ce dont j’ai besoin pour réussir ➔ mémoire, perception, résolution de problématiques, besoins !

- Tester sa mémoire
- Connaitre son profil d’apprentissage, Intelligences Multiples, canaux perception
- Comprendre & réfléchir
- Organisation et environnement de travail
- Révisions


Savoir qui je suis (forces/faiblesses)
Savoir quand c'est appris
Savoir quoi apprendre
Contrôler son parcours d'apprentissage
Avoir un environnement aidant
Savoir pourquoi (sens)
Savoir quand apprendre
Savoir comment apprendre

Les bénéfices de la métacognition ?

- Facteur de protection
- Évite le décrochage scolaire
- Apprentissages améliorés et plaisir d'apprendre
- Motivation augmentée
- Développe la créativité
- Autonomie et confiance en soi

3-Qu’est-ce que l’attention et la concentration ?

- **L'attention** est la faculté de l'esprit de se consacrer à un objet : d'utiliser ses capacités à l'observation, l'étude, le jugement d'une chose quelle qu'elle soit, ou encore à la pratique d'une action. (*Wikipédia*)
- **Elle est fluctuante**
- **Plusieurs types :**
- L'**attention** sélective ou **cécité attentionnelle** (concentration sur une tâche précise) - **VIDEO**

VIDEO

Compter le nombre de passes faites par les joueurs de l'équipe en tee-shirt blanc

3-Qu'est-ce que l'attention et la concentration ?

- **Une idée?…**
- **L'attention** est la faculté de l'esprit de se consacrer à un objet : d'utiliser ses capacités à l'observation, l'étude, le jugement d'une chose quelle qu'elle soit, ou encore à la pratique d'une action. (*Wikipédia*)
- **Elle est fluctuante.**
- **Plusieurs types:**
- L'**attention** sélective (concentration sur une tâche précise) - VIDEO
- L'**attention** capturée (distractions extérieures)
- L'**attention** partagée (« multitâche » possible ?)
- L'**attention** exécutive (rôle des automatismes & contrôle) - **STROOP**
- L'**attention** soutenue (vigilance: un temps pour tout!)
- **Concentration ➔être absorbé par ce que l'on fait!**
- **Il est fatiguant de rester attentif!**

JAUNE BLEU ORANGE

NOIR ROUGE VERT

VIOLET JAUNE ROUGE

ORANGE VERT NOIR

BLEU ROUGE VIOLET

VERT BLEU ORANGE

3-Qu'est-ce que l'attention et la concentration ?

- **Une idée?…**
- **L'attention** est la faculté de l'esprit de se consacrer à un objet : d'utiliser ses capacités à l'observation, l'étude, le jugement d'une chose quelle qu'elle soit, ou encore à la pratique d'une action. (*Wikipédia*)
- **Elle est fluctuante.**
- **Plusieurs types:**
- L'**attention** sélective (concentration sur une tâche précise) - **VIDEO**
- L'**attention** capturée (distraction extérieure)
- L'**attention** partagée (multi-tâche possible ?)
- L'**attention** exécutive (contrôle & rôle des automatismes) - **STROOP**
- L'**attention** soutenue (vigilance: examen ou devoir ou exercices - Un temps pour tout !)
- **Concentration ➔ absorbé par ce que l'on fait !**

4-Comment se projeter dans un avenir professionnel sereinement ?

- **Donner du sens à ses projets**
- **Découvrir ses goûts et ses talents**
- **Affirmer ses valeurs**
- **Se créer des opportunités**
- Découvrir les personnes, associations, services, actions, ressources pour apprendre à s'orienter *(forums, CIO, COP, sites internet)*
- Oser sortir de sa zone de confort et relever des défis

Important: la confiance en soi

5-Comment gagner en confiance en soi et en estime de soi ?

Définir la confiance en soi

Définir l'estime de soi

Suis-je capable?

Confiance en soi

Attention aux croyances limitantes & aux pilotes internes!

Confiance en soi & estime de soi

Développer des stratégies d'épanouissement !

La capacité vient avec l'entrainement et la persévérance!

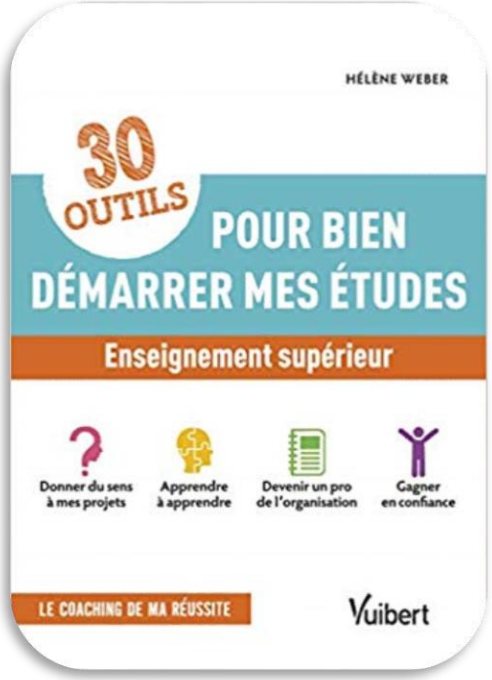
Estime de soi

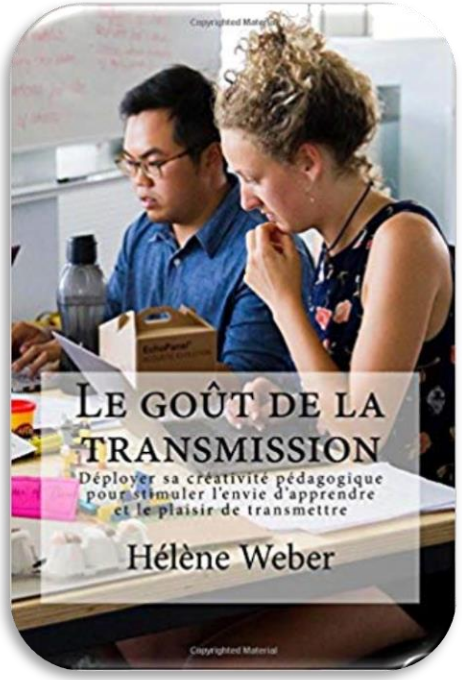
Suis-je valable?

Hélène Weber,

Psychologue, sociologue et formatrice

site: donnezdusens.fr





1) L’atelier « Apprendre à apprendre »

- Les 4 piliers de l’apprentissage
- Profils d’apprentissage et canaux de perceptions
- Les intelligences multiples
- Comment comprendre et mémoriser mes leçons ?
- Comment organiser mon travail à la maison et progresser ?

Quel est l'objectif de cet atelier?

- Comprendre et exploiter le fonctionnement de la mémoire
- Développer ses capacités de compréhension et de réflexion
- Acquérir de nouvelles techniques de travail, stimulantes, efficaces et personnalisées !

Le programme pour la gestion du stress et des émotions en 8/10 séances

Qu’est-ce que la pratique de pleine conscience?

- C’est la capacité à être présent à ce qui se passe ici et maintenant.
- On s’entraine à développer son attention de manière consciente et dirigée.
- On observe ce qui se passe dans son corps, dans ses pensées.
- On est à l’écoute de ses émotions.

- Et tout cela sans jugement, ni intention de changer quoique ce soit et dans une attitude d’ouverture et de bienveillance!

Comment fait-on?

- On oriente « le projecteur de son attention» sur ses ressentis corporels, ses pensées, ses émotions.
- On utilise sa respiration et ses sensations corporelles comme objet d'attention et de concentration.
- On apprend à observer, à être à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de soi.

C'est bien un entrainement de l'attention !

Quels sont les bénéfices de cet entrainement ?

- **Aide en cas de difficultés de concentration et d'attention**,
- Permet de **mieux gérer les inquiétudes, les anxiétés, le stress et les émotions**,
- **Utile en cas de suractivité et de stimulations excessives** *(ex: TDA/H)*,
- **Améliore l'endormissement**,
- **Augmente la confiance en soi et l'estime de soi.**

➔ **Le cerveau s'apaise**, les **comportements impulsifs** et les réactions de **stress diminuent**,

➔ **Cohérence cardiaque ➔** meilleure oxygénation du cerveau,

➔ **Le calme revient et l'attention est focalisée**.

Thèmes abordés durant les 8 séances pour les enfants de 5 à 8 ans & de 8 à 11/12 ans

- Observer et se concentrer
- Ecouter son corps
- Les 5 sens
- Patience, confiance et lâcher prise
- Les émotions
- Le monde des pensées
- Être gentil.le, c'est agréable
- Le secret du bonheur

Thèmes abordés durant les 10 séances pour les adolescents de 12 à 14 ans & 15 à 18 ans

- Observer et se concentrer
- De la tête au corps
- L'intérêt des 5 sens
- Les émotions
- L'usine à pensées et ruminations
- La tension et le stress
- L'art de communiquer
- La patience, la confiance, le lâcher prise
- Être gentil.le, c'est agréable
- Le secret du bonheur

Et tout cela dans quel but de renforcer

le bien-être,

le bien vivre ensemble,

le bien faire ensemble !

Contact:

Christine Payré
06-35-44-23-67
Payre.aca@gmail.com