

## Apprendre à Apprendre à Coridys



### OBJECTIFS



- Améliorer ses stratégies d'apprentissage et la réalisation de certaines tâches
- Mieux comprendre son fonctionnement cognitif, sa propre manière d'apprendre
- Identifier ses points forts et ses points faibles
- Mettre en place ou renforcer des méthodes de compensation efficaces
- Travailler sur la prise de conscience de ses possibilités, la confiance en soi et l'estime de soi.

### MODALITÉS

- Les ateliers réalisés par des psychologues spécialistes du fonctionnement cognitif, et plus globalement des processus d'apprentissage sont proposés aux enfants et adolescents, gênés par des difficultés ou souhaitant découvrir d'autres méthodes d'apprentissages.
- En alternant explications et mise en pratique. Des outils existants ou créés pour les besoins spécifiques des participants sont utilisés. Il s'agit de jeux ou d'exercices les plus attrayants et les plus concrets possibles.
- Toutes les fonctions cognitives peuvent être mises en jeu : Attention/concentration, planification, mémoire...
- Dans toutes les modalités : visuelles, auditives, kinesthésique...



# CONTENU

## Séance 1 : Qu'est-ce qu'apprendre ?

- Découvrir les principes généraux
- Identifier ses propres stratégies d'apprentissage au domicile, dans la scolarité, et ailleurs

## Séance 2 : Comprendre le fonctionnement de la mémoire

- Stratégies de répétition
- Création d'images mentales
- Moyens mnémotechniques
  - Travail en groupe
  - Mémoire et émotions
- S'organiser, consolider et autres « trucs »

## Séances 3 et 4 : Acquérir une méthodologie de travail

- Analyse et inhibition : comprendre le but d'un exercice et retenir ce qui est important ...
- Planification et flexibilité : comment le résoudre, par quelles étapes, et s'il y avait d'autres manière de faire ? ...
  - Exécution : travailler sans oublier les étapes prévues...
- Relecture : revoir si tout correspond à la planification de départ...
- Autocorrection : se corriger afin de ne plus reproduire d'erreur...

## Séance 5 : Bilan de fin de session

- Faire le point sur les observations et adaptations mises en place
  - Trouver un moyen de les appliquer toute l'année

### Modalités pratiques :

Du CM2 à la 3<sup>ème</sup> Pendant les vacances scolaires. 8 participants au maximum.

Les après – midi : Du 19 au 23 octobre 2015 du 8 au 12 février ou du 4 au 8 avril 2016

À raison de 5 séances de 3 heures, du lundi au vendredi pendant une semaine.

Prix pour le stage d'une semaine : 150€ (règlement possible en plusieurs fois).

Pré-inscription : 10 jours avant le début de chaque session. (Minimum de 5 enfants).

- CORIDYS VAR L'Arche, Rond-Point du 8 mai 1945, 83500 La Seyne Sur Mer  
Pré-inscription au 04 83 57 49 42 ou par mail : [coridysvar@coridys.fr](mailto:coridysvar@coridys.fr)  
Site internet : [www.coridys.fr](http://www.coridys.fr)