

## **STAGE EFFICACITE PERSONNELLE**

### **PROGRAMME**

**Jour 1 : PROJECTION VERS LE FUTUR** : Réflexions personnelles de l'élève sur sa situation actuelle et celle qu'il projette dans le futur. L'objectif est de découvrir ses centres d'intérêts, ses valeurs pour une meilleure connaissance de soi. Cet éclairage ouvre le champ des possibles, apporte du sens à ses études et stimule la motivation.

**Jour 2 : ORGANISATION ET MOTIVATION** : Travail de questionnement autour de ces deux ressorts de la réussite puis réalisation de son Mind Mapping (vision d'ensemble de son organisation et mise en liens de ses idées favorisant ainsi la compréhension et l'application des actions (solutions) identifiées).

**Jour 3 : METHODOLOGIE (lecture et écoute active)** : Travail individuel et échange en groupe. Ces deux éléments sont des fondamentaux pour l'apprentissage. Prise en compte de ses compétences et mise en place d'une méthodologie personnelle et efficace. Report sur son Mind Mapping.

**Jour 4 : PRENDRE CONFIANCE EN SOI** : A travers un récit d'une réussite personnelle, chaque élève prend conscience de ses compétences et redécouvre ses talents ce qui lui permet d'enrichir ses ressources. Il reçoit ensuite les retours positifs des autres membres du groupe qui l'aident à booster l'estime de soi.

**Jour 5 : L'IMAGE DE SOI** : les stagiaires travaillent en binôme et se présentent au groupe. Cet atelier donne des outils sur la manière de se présenter et se préparer au grand oral.

Ce stage est conçu par l'association IPSE : [www.ipse-co.com](http://www.ipse-co.com). Il a pour vocation d'aider les élèves à révéler leurs potentiels, à optimiser leur organisation actuelle et à stimuler leurs compétences en développant une posture d'élèves actifs et acteurs de leur apprentissage. Il s'agit de les amener à construire ou à consolider leur propre méthodologie afin de gagner en efficacité et de répondre aux attentes des enseignants.

Cette approche favorise une meilleure connaissance de soi et permet de gagner en assurance, en motivation et en autonomie. C'est un cheminement vers plus de responsabilité en cohérence avec leurs projets d'études ou professionnels à venir.

**Pour tous renseignements : directement auprès de  
Frédéric Deroo (06 89 34 60 86 – [frederic-deroo@orange.fr](mailto:frederic-deroo@orange.fr))**