

## Annexe 1

### Stage en efficacité personnelle – Collège (sauf 3<sup>ème</sup>)

#### Objectif

##### Stage : Apprendre à apprendre / Métacognition et bien être

Mise en place de petits tests, exercices, jeux  
Découverte et application d'outils de métacognition

##### Module 1 : La mémoire

- Le trajet de l'information
- Définition des mémoires :test
- La mémoire de travail
- L'architecture de la mémoire à long terme
- Les outils pour travailler la mémoire
- Création d'une fiche personnelle

##### Module 2 : Attention/ Concentration

- Explication du cerveau
- L'attention soutenue
- Outil le réservoir attentionnel
- Test couleurs
- Les distracteurs, comment les contrôler
- Création d'une fiche personnelle

##### Module 3 : Gestion du stress et des émotions

- Explication à l'aide d'une vidéo simple
- Impact sur le cerveau
- Impact sur les réactions physiques
- Le bon et le mauvais stress, la nécessité du stress, comment en faire un allié ?
- Exercices de respiration
- Pause cerveau
- Automassages
- Création d'une fiche personnelle

##### Module 4 : Métacognition/ Stratégies

- Découverte avec des jeux
- Tour de Hanoi
- Stratégie/ Technique de Sherlock Holmes
- Auto-évaluation
- Apprendre à se connaître
- Apprendre à organiser son travail avec des outils
- Création d'une fiche personnelle

## **Module 5 : Estime de soi et motivation**

- Un état des lieux
- Outils
- Mise en place d'objectifs réalistes
- Mise en évidence des réussites
- Création d'une fiche personnelle

## **Module 6 : Méthodologie**

- Apprendre une leçon
- Prendre des notes
- Faire des fiches
- Optimiser son temps de travail