



## Mieux comprendre et susciter l'attention

Dates : les 6 et 20 mars 2021 de 9.30h à 16.30h

Lieu : Auberge de jeunesse Sleepwell, Rue du Damier 23, 1000 Bruxelles (derrière l'Innovation). Accès aisé en métro (ligne 6 et ligne 1), en tram (3, 4), en bus (71) - Parkings payants : Innovation et City 2)

Formatrice : Anne Moinet, enseignante et formatrice en gestion mentale.

Public cible : Toute personne ayant suivi au minimum un niveau 1 de Gestion mentale.

### Contenu :

Le geste d'attention est la porte d'entrée de tous les autres gestes mentaux : il est donc capital de l'utiliser au mieux. Or, pour différentes raisons liées au mode de vie actuel, l'attention est menacée.

Si nous la comprenons mieux, nous pourrions aider les apprenants à la diriger et à l'entraîner pour leur plus grand profit. Profit dans l'apprentissage, mais aussi dans la vie en général.

### **Les objectifs de la formation**

- Faire redécouvrir le geste d'attention, son importance, son déroulement, les conditions de son épanouissement en le faisant vivre
- s'appuyer sur les travaux en neurosciences et en psychologie cognitive pour mieux le cerner
- Identifier les facteurs qui nuisent à l'attention
- Proposer des actions pédagogiques qui renforcent l'attention

### **La méthodologie**

La formation se déroulera de manière vivante et interactive : à partir de mises en situation vécues individuellement, en petits groupes ou en collectif, suivies de dialogues pédagogiques, place sera faite à des moments de théorisation.

### **Les fondements théoriques**

Les ouvrages d'A. de La Garanderie et de ses disciples, mais aussi les livres de neuroscientifiques tels que Jean-Philippe Lachaux, de Stanislas Dehaene, d'Olivier Houdé, etc. et les ouvrages de Daniel Kahneman et Gérard Bronner.

**Coût** : 160€ € pour les personnes non encore membres d'IF Belgique pour 2020-21.  
140€ pour les personnes qui ont déjà payé ou renouvelé leur adhésion à IF Belgique pour l'année 2020-21 (elle commence au 1<sup>er</sup> juillet de chaque année !).

La somme de 160€ (ou 140€) est à verser au compte BE20 3101 5687 5156 d'IF Belgique **dès l'inscription** : elle comprend l'adhésion à IF Belgique jusqu'au 30 juin 2021 et permet de recevoir les deux publications de l'association pour l'année 2020-21.

En cas de désistement après le 6 janvier 2021, la somme versée pour l'inscription ne pourra être récupérée.

## Inscription :

- ④ remplir la **fiche d'inscription**, la renvoyer complétée et signée à l'adresse d'IF Belgique (ifbelgique@yahoo.fr)
- ④ et verser **dès l'inscription** la somme de 160€ (ou 140€ si déjà membre) à IF Belgique

Nombre minimum d'inscrits : 12 personnes – maximum 16 personnes  
Pour tout renseignement complémentaire s'adresser à IF Belgique