



Appliquer ou utiliser la GM : oui, mais où, quand, comment procéder, dans quelles circonstances, pourquoi, etc. Faisons le point. Formation n° 2541.

La gestion mentale n'est pas réservée au contexte scolaire !
L'évocation est au cœur de toute la vie mentale.

Elle « s'étend à toutes les situations de vie où l'activité de connaissance s'exerce spontanément, au cours d'un match de football, en écoutant quelqu'un, en regardant un paysage à travers la vitre d'un wagon, etc. » (A. de La Garanderie, cité par JP. Gaté, *Pratiquer le dp à l'Université*, Chronique sociale, p.88)

Une journée pour (re)mettre noir sur blanc les applications concrètes de la gestion mentale dans le quotidien de chaque participant quel que soit son « métier ».

Dans la vie quotidienne : au magasin, avec son/sa partenaire ou avec ses enfants à la maison, lors d'une conférence, à la pharmacie, chez le médecin, chez le notaire, en réunion, au téléphone, dans des conversations avec des collègues, des amis, lors de jeux, quand on ne sait pas ou peu gérer le temps, quand il faut anticiper et qu'on ne sait comment faire, dès qu'il y a des procédures à retenir, quand le stress nous joue des tours, ...

Quand il y a quelque chose à mémoriser, à imaginer, à comprendre, à réfléchir au quotidien ou dans un cadre scolaire, sans oublier un focus sur l'attention et la concentration.

L'évocation est au cœur de toute la vie mentale. Il nous semble important d'en **avoir bien conscience** et **d'en faire prendre conscience** autour de nous si c'est possible.

Objectifs :

- Rendre conscient (discrètement, sans insister lourdement, sans faire de longs discours) dans la vie de tous les jours et chaque fois qu'il y a apprentissage (quel qu'il soit)
 - le mécanisme de l'évocation dans toute sa diversité,
 - la différence entre la perception et l'évocation,
 - le type de perception qui fonctionne le mieux pour moi,
 - le rôle de la mise en projet
 - le geste mental qui est nécessaire dans telle ou telle situation et rendre conscient son accomplissement avec toutes ses étapes (mais en restant léger !)
- Expliciter comment procéder dans chacune de ces situations. C'est là que l'expérience forcément multiple du groupe sera précieuse.

Condition : avoir suivi les modules de base sur les gestes mentaux. Cette journée sera une manière de les revoir sous un angle pratique.

Contenus : une journée où chaque participant sera invité à venir avec une situation non scolaire (ou scolaire s'il le souhaite) dans laquelle l'évocation est indispensable. A partir de cette situation, il s'agira d'analyser les perceptions possibles, la mise en projet et les gestes mentaux qui interviennent dans cette situation. Et puis chercher ensemble comment agir pour stimuler les évocations, pour mettre en projet, pour pratiquer tel geste mental, ...

En somme, une journée pour féconder le quotidien, pour le rendre plus performant, plus efficace et ainsi perdre moins de temps !

Une manière également de se (re)mettre en route et de (re)trouver confiance en soi.

Nombre minimum de participants : 12, maximum 16.

Où : à Liège.

Dates : le 18 août 2025.

Formatrice : Hélène Delvaux, enseignante et formatrice en gestion mentale.

Coût : 110€ (ou 85€ pour ceux qui auraient déjà renouvelé leur adhésion 2025-26 qui commence le 1^{er} juillet 2025)