ATELIER DECOUVERTE – DEVELOPPER SON POTENTIEL D’APPRENTISSAGE

Dimanche 29 novembre 2026

Monsieur Jean De Dieu NSANZIMANA vous propose plusieurs ateliers découvertes pour permettre de développer votre potentiel d'apprentissage sur 3 thématiques : Lecture rapide, mémorisation et carte mentale du 29/11 au 20/12, les mardis et dimanches entre 14h et 17h.



1. Les trois domaines abordés

MODULE1 – LA LECTURE RAPIDE ET EFFICACE

- Découvrir les habitudes qui ralentissent la lecture
- Améliorer sa concentration
- Apprendre à identifier les informations essentielles
- Découvrir des techniques pour optimiser sa vitesse de lecture et sa compréhension
- Développer une meilleure posture face à la lecture

MODULE 2 – LE MIND MAPPING (CARTE MENTALE)

- Comprendre le fonctionnement de la carte mentale
- Organiser ses idées de manière visuelle
- Structurer et synthétiser les informations
- Faciliter la compréhension d’un sujet
- Réaliser sa première carte mentale

MODULE 3 – LES TECHNIQUES DE MEMORISATION

- Découvrir différentes méthodes de mémorisation
- Apprendre à associer les informations
- Utiliser les images mentales et les associations d’idées
- Découvrir les principes de la répétition espacée
- Expérimenter des exercices pratiques

2. Déroulement de l’atelier découverte

Durée : 2 à 3 Heures

Séquence Durée

Accueil et présentation 10 min

Etat d’esprit et concentration 15 min

Initiation à la lecture rapide 30 min

Découverte du Mind Mapping 25 min

Initiation à la mémorisation 25 min

Exercices pratiques et bilan 15 min

Coordonnées

Pôle Blaise Pascal - Auditorium
23 rue des écoles Jean Baudin
78114
Magny-les-Hameaux
Infos pratiques

Cet atelier peut être proposé à différents publics :

- **Etablissements scolaires** : collégiens et lycéens souhaitant développer leurs méthodes de travail
- **Etudiants :** apprendre à organiser, comprendre et retenir les informations
- **Adultes :** développer de nouvelles stratégies d’apprentissage
- **EHPAD :** proposer des activités stimulantes autour de la lecture, des associations d’idées et de la mémoire, adaptées aux capacités des participants
- **Structures municipales :** proposer une activité éducative et accessible aux habitants.

Groupe : 5 à 12 participants maximum

Cliquez sur le lien ci-dessous pour vous inscrire

JE PARTICIPE