

# Ateliers collectifs & Développement personnel

- Programmes en cours -



## Les ateliers collectifs



Durée 1h30 - Tarif: 8 euros

---

01

### Choisissez-vous (vraiment) vos pensées ?

Visioconférences - Places limitées à 10 personnes - Réservation en ligne

---

02

### La carte mentale, version Mindmapping

Spécial étudiants - Visioconférences - Places limitées à 10 personnes -  
Outil d'apprentissage et de mémorisation - Préparation aux examens.

---



## Ateliers collectifs & Développement

### CHOISISSEZ-VOUS (VRAIMENT) VOS PENSÉES ?



#### VISIOCONFÉRENCE

- Animé par Magalie Touzani
- Durée : 1h30
- Tarif : 8 euros

Évènement programmé à l'avance - Places limitées.

#### > LES OBJECTIFS

- 1 - Mieux comprendre le cheminement et le fonctionnement de notre système de pensée, ainsi que ses enjeux dans notre environnement interne et externe.
2. Identifier les origines et les causes des pensées dysfonctionnelles, bloquantes et limitantes grâce à une meilleure compréhension des schémas de pensées.
3. Acquérir des outils et des méthodes pour reprendre le pouvoir sur ses pensées.

#### > RÉSUMÉ DE L'ATELIER

##### Savez-vous jusqu'où sommes-nous capable de conscientiser nos pensées ?

Des centaines de recherches le montrent, le traitement inconscient est omniprésent dans notre cerveau. Il traite, calcule et ajuste en permanence des milliers de stimuli! Et nous ne nous rendons compte de rien car tout est automatisé.

Parce que notre cerveau n'a pas la capacité de représenter consciemment plusieurs informations en même temps, notre conscience est limitée.

Et il arrive que des pensées néfastes et parasites restent "coincées" au sein d'une "représentation inconsciente" des informations, de telle sorte qu'il est impossible de les conscientiser pour les traiter et les penser correctement.

Mieux comprendre les mécanismes du cerveau dans le cadre du processus de conscientisation des informations qu'il traite permet de moduler et structurer un système de pensée plus sain et plus optimal.

En faisant un travail personnel sur soi, il devient possible de ne conserver que les pensées les plus "utiles" pour nous, afin d'interagir efficacement et automatiquement sur notre système émotionnel et comportemental pour le rendre plus productif.



# VISIOCONFÉRENCE

( Prochaines dates affichées sur le site internet.)



👁️ Retrouvez ci-dessous le programme détaillé pour découvrir les différents points qui seront abordés lors de cet évènement en ligne.

## > AU PROGRAMME

### Introduction

Au fait, comment pense-t-on ?

Combien de pensées subsidiaires, silencieuses et inutiles nous gouvernent en permanence ?

Le cerveau fonctionne avec ses propres codes qui viennent influencer et impacter notre système de pensée au quotidien.

Un système de pensée sain est pourtant le signe d'un état émotionnel et comportemental équilibré.  
Mais comment savoir si nos pensées sont saines si nous ne sommes pas capable de les conscientiser correctement ?

C'est pourquoi, l'objet de cette conférence est de vous permettre de mieux comprendre le processus de traitement inconscient et conscient des informations réceptionnées par notre cerveau. De cette manière, vous pourrez reprendre le pouvoir sur vos pensées, et établir un système de pensée plus sain et optimal.

### Partie 1. L'influence du mode mental automatique dans notre quotidien

C'est le mode mental préféré que notre cerveau utilise la majeure partie du temps pour nous aider à traiter l'afflux d'informations que nous recevons chaque jour.

Ce mécanisme automatique, qui repose en partie sur la base d'un modèle d'associations neuronales liées à nos apprentissages, est particulièrement ravageur lorsqu'il prend trop de place dans notre quotidien.

👁️ Il est donc utile d'apprendre à mieux le gérer pour pouvoir en sortir en adoptant un mode mental plus adaptatif et plus proactif chaque fois que nécessaire.

### Partie 2 : Quel est le sort des pensées absorbées par la représentation inconsciente de notre cerveau ?

Au coeur de la représentation inconsciente de notre cerveau se trouve des pensées inutiles, dysfonctionnelles et parasites. Tant que ces pensées ne remontent pas à la représentation consciente de notre cerveau, nous ne pouvons pas les traiter, les panser et les remplacer par d'autres pensées plus optimales et utiles pour notre développement.

👁️ Il est donc nécessaire de mieux comprendre les mécanismes et les caractéristiques de ces pensées nuisibles et inutiles pour pouvoir les identifier correctement.

### Partie 3 : Mieux choisir ses pensées

Le pouvoir de la conscience nous donne cette capacité extraordinaire de choisir nos pensées !  
Oui, nous le pouvons. Et à chaque fois que nous le faisons, nous interagissons inconsciemment et automatiquement sur l'ensemble de notre système émotionnel et comportemental.

### Conclusion:

👁️ Le but de cette conférence est de vous donner des clés pour apprendre à identifier par vous-même vos propres pensées dysfonctionnelles, et reprendre ainsi le pouvoir sur vos pensées pour les rendre plus optimales.

Pour réserver votre place, rendez-vous directement sur le site internet.

Au plaisir de vous y retrouver !



## Ateliers collectifs & Développement

### APPRENDRE LA CARTE MENTALE, VERSION MIND MAP

SPÉCIAL ÉTUDIANT



#### VISIOCONFÉRENCE

- Animé par Magalie Touzani
- Durée : 1h30
- Tarif : 8 euros

Évènement programmé à l'avance - Places limitées.

#### > LES OBJECTIFS

- 1 - Apprendre les codes de construction efficaces pour traiter, structurer et organiser l'information à retenir.
- 2 - Mémoriser rapidement en renforçant la connexion des deux hémisphères du cerveau et l'action neuro-associative grâce aux émotions de plaisir.
- 3 - Réviser rapidement et facilement avec la vue aérienne du cours à retenir, et retrouver plus facilement l'information.  
Une simple vision vous rappellera l'importance et l'emplacement de chaque information du cours.

#### > RÉSUMÉ DE L'ATELIER

Cette méthode d'apprentissage et de mémorisation est particulièrement adaptée aux étudiants qui souhaitent se préparer aux examens.

Qu'il s'agisse d'une quantité importante d'informations à retenir rapidement, d'un besoin de structure et d'organisation pour renforcer l'apprentissage des cours, ou encore d'un besoin de développer ses capacités de mémorisation dans le temps, cet atelier vous sera d'un grand soutien dans la préparation de vos futurs examens.

Basé sur un mode de fonctionnement neuro-pédagogique, l'efficacité de l'outil du mind map dépend essentiellement de sa construction. C'est pourquoi, cette carte mentale reflète le mécanisme et le mode de cheminement de la pensée elle-même, et s'adapte parfaitement au processus naturel de traitement de l'information utilisé par notre cerveau.

Plus efficace que les outils de mémorisation traditionnels, la mind map permet l'utilisation du champ complet des capacités cérébrales en adoptant l'ensemble des codes de fonctionnement du cerveau dans le processus d'apprentissage et de mémorisation pour le rendre plus performant.

De cette manière, l'utilisation de cet outil vient renforcer considérablement les capacités d'apprentissage et de mémorisation de chacun pour mieux vous préparer aux examens.



# VISIOCONFÉRENCE

( Prochaines dates affichées sur le site internet.)



👁️ Retrouvez ci-dessous le programme détaillé pour découvrir les différents points qui seront abordés lors de cet évènement en ligne.

## > AU PROGRAMME

L'atelier est organisé en deux parties :

### 1. La partie théorique :

Cette partie a pour objectif de vous transmettre les clés indispensables et associées au processus naturel de traitement de l'information utilisé par le cerveau.

De cette manière, vous comprenez l'ensemble des codes de construction nécessaires pour rendre votre carte mentale optimale.

Il s'agit principalement de 3 mécanismes essentiels:

- les associations neuronales,
- la visualisation,
- la plasticité cérébrale.

### 2. La partie pratique :

Apprendre à construire une carte mentale demande une réflexion préalable et de l'entraînement.

Cette partie a été conçue pour vous accompagner à mettre en pratique l'outil avec la construction d'une mind map afin de vous enseigner les 7 grands principes de sa mise en oeuvre.



Pour connaître les prochaines dates et réserver votre place, rendez-vous directement sur le site internet.

**Au plaisir de vous y retrouver !**