

## Contenu des ateliers (planning)

Séance	Thème	Objectifs	Méthodes
1	Lancement & cohésion	Découvrir les forces de chacun, éveiller la curiosité	Jeux de mémoire en famille
2	Les secrets de la mémoire	Comprendre comment fonctionne la mémoire	Expériences ludiques, quiz
3	Mind mapping créatif I	Bases de la carte mentale	Feuilles A3, couleurs, schémas
4	Mind mapping créatif II	Appliquer aux devoirs et projets	Création en duo parent-enfant
5	Lecture rapide I	Techniques de base	Exercices chronométrés
6	Lecture rapide II	Fluidité & compréhension	Lecture en famille
7	Gestion du temps I	Identifier les voleurs de temps	Atelier emploi du temps familial
8	Gestion du temps II	Outils pratiques	Agenda, tableau des priorités
9	Estime de soi I	Confiance et valorisation	Compliments croisés, mini-défis
10	Estime de soi II	Présenter ses forces	Mini-présentations
11	Révisions & consolidation	Réinvestir toutes les techniques	Défis en équipe
12	Restitution & fête finale	Valoriser les acquis, célébrer	Restitution + goûter convivial