N'OUBLIE JAMAIS

idaic COMMERCE & MANAGEMENT

Atelier

Quel est mon état d'esprit ? Comment adopter celui qui me maintiendra motivé ?

Objectifs de l’atelier

Quel est mon état d'esprit ? Comment adopter celui qui me maintiendra motivé ?

- Objectif pédagogique : **Développer un état d’esprit de croissance dans la promotion et chez chacun d’entre vous.**
- **A la fin de la séance, vous saurez faire la différence entre un état d’esprit fixe et un état d’esprit de croissance.**

- Modalité pédagogique : **Mise en situation autour d’un projet de communication.**

Déroulé de la séance

Quel est mon état d'esprit ? Comment adopter celui qui me maintiendra motivé ?

1. Présentation de votre mission 🎯
2. Cours sur les états d’esprit 📍
3. Présentation des ressources 📚
4. Travail en groupe 🎸⚡
5. Évaluation en groupe 🔦

Cadre de la séance 🤝

Quel est mon état d'esprit ? Comment adopter celui qui me maintiendra motivé ?

1. **Attitude professionnelle !!** 👉 Usage des téléphones et ordinateurs QUE et QUE pour les fins de votre projet
2. Respect
3. Bienveillance
4. Écoute

1. Présentation de votre mission

Votre mission

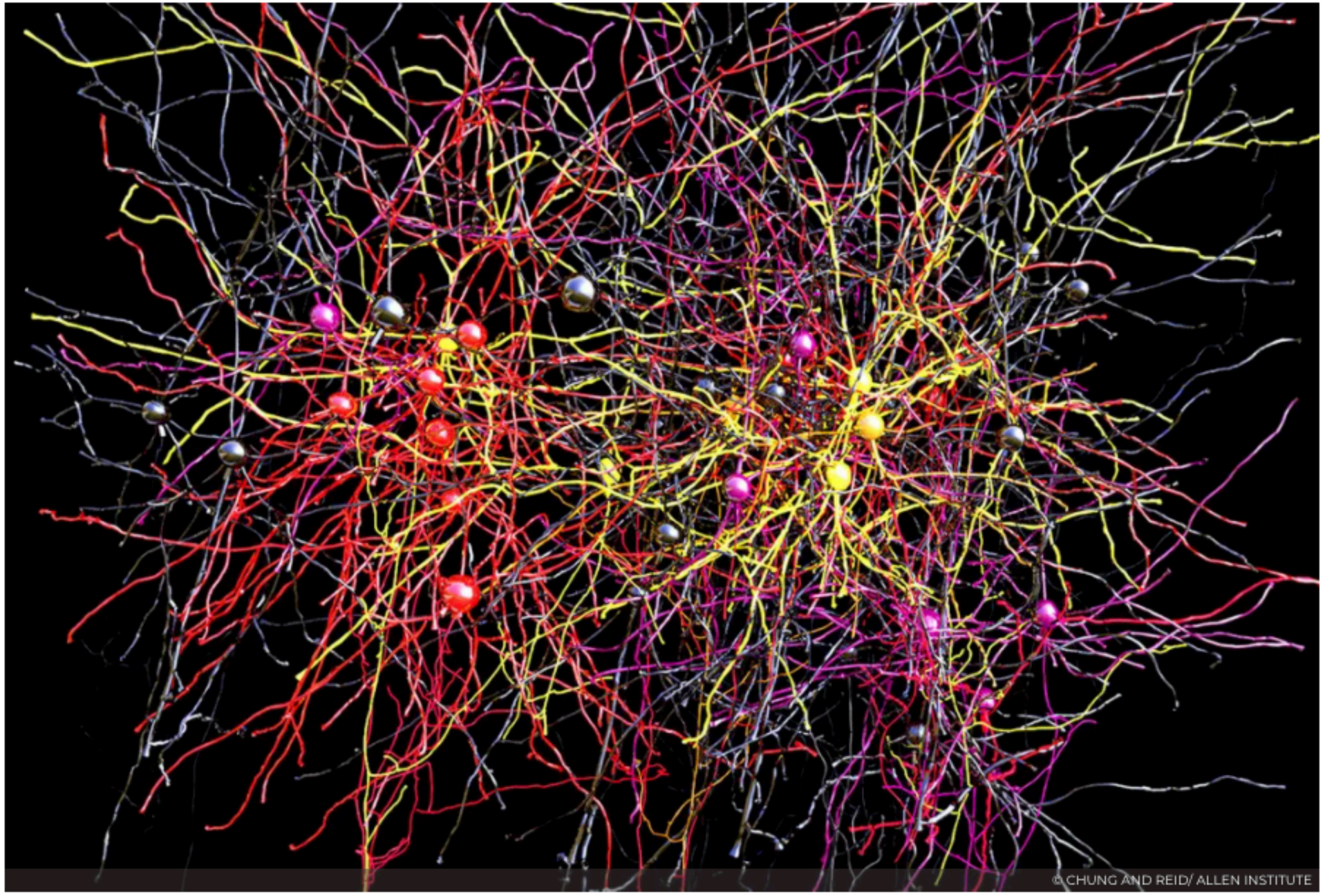
Beaucoup d’étudiants se lancent dans les études supérieures avec des croyances qui peuvent faire obstacle à leur réussite. Beaucoup d’étudiants aimeraient recevoir des phrases d’encouragement lorsqu’ils traversent des périodes difficiles.

Pour cette raison, vous êtes missionnés par l’agence « Réussir mes études » pour rédiger une série de mails à destination des étudiants afin de susciter et d’entretenir chez eu un état d’esprit de croissance.

Pour s’assurer de la réussite de la mission, vous trouverez ci-joint un cours sur l’état d’esprit de croissance et un brief sur la rédaction attendue de chaque e-mail.

2. Cours sur les états d’esprit

Conna



Les neurones (de souris) qui réagissent aux mêmes stimuli visuels apparaissent ici de la même couleur ; les “boules” représentent la partie des neurones où se trouve leur noyau et dont émergent l'axone et les dendrites.

M

Système N

Périphériq

Système N

Central (S

10 000

ns

La plasticité neuronale

1. La règle de Hebb

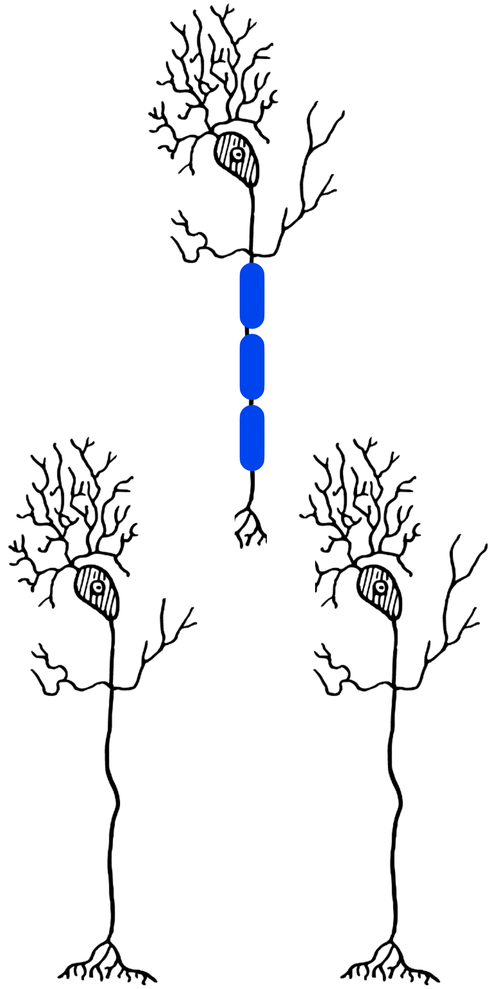
Une connexion neuronale (synapse) se créé entre deux neurones à proximité l'un de l'autre lorsqu'ils s'activent simultanément.

2. Processus de renforcement

Plus un chemin neuronal est emprunté par l'influx nerveux, plus il est stable et plus il est rapide (myélinisation).

3. Processus de sélection

Si un chemin neuronal cesse d'être emprunté par l'influx nerveux et qu'il n'a pas été consolidé, il s'efface. On parle d'élagage synaptique.



La plasticité neuronale : analogie aux muscles

1. La règle de Hebb

Une connexion neuronale (synapse) se créé entre deux neurones à proximité l'un de l'autre lorsqu'ils s'activent simultanément.

2. Processus de renforcement

Plus un chemin neuronal est emprunté par l'influx nerveux, plus il est stable et plus il est rapide (myélinisation).

3. Processus de sélection

Si un chemin neuronal cesse d'être emprunté par l'influx nerveux et qu'il n'a pas été consolidé, il s'efface. On parle d'élagage synaptique.

Les deux états d’esprit

Deux types de situations

Elève A

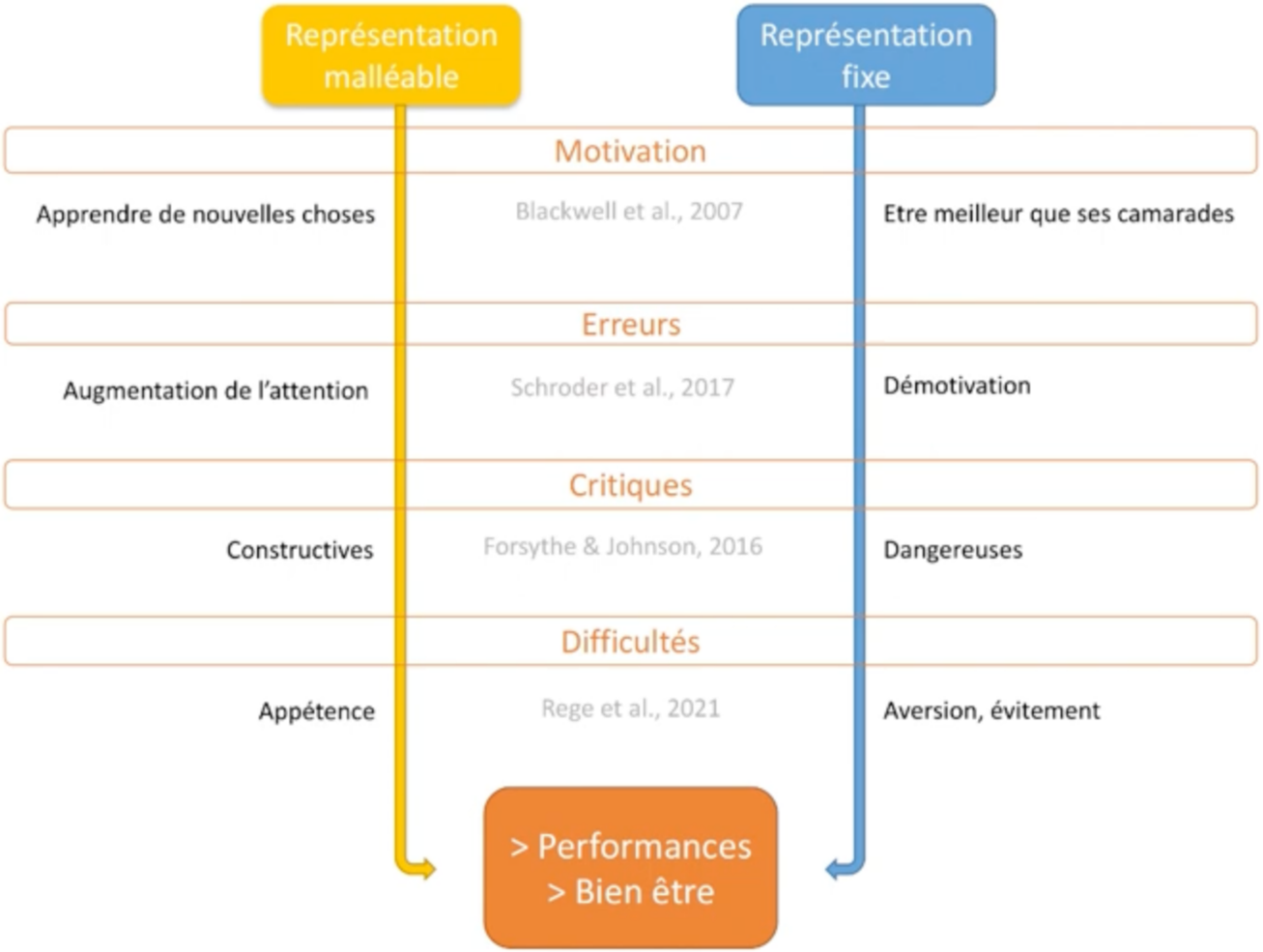
Elève B

Deux types de situations

“L’impuissance apprise”

“Learned helplessness”, Seligman & Maier, 1967 / Elliott & Dweck, 1988

Deux états d'esprits



Deux types de situations

Facilité Réussite

Zone de compétence

Effort Erreur

Zone d’incompétence

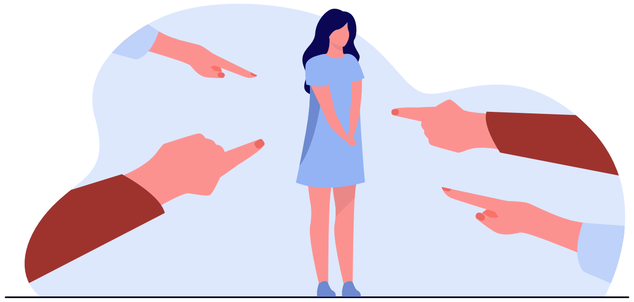
Dweck, C. (2017). *Mindset-updated edition: Changing the way you think to fulfil your potential*. Hachette UK.

La réussite… effort ou talent ?

« Je suis doué pour … »

Facilité Réussite

« Je ne suis pas doué pour… »



État d’esprit de fixe

« J’ai acquis cette capacité… »

Effort Erreur

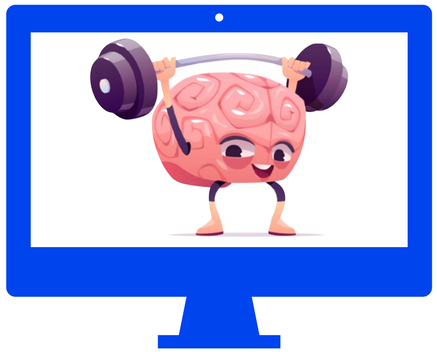
« Il faut que je m’entraîne pour acquérir cette capacité… »

État d’esprit de croissance

Dweck, C. (2017). *Mindset-updated edition: Changing the way you think to fulfil your potential*. Hachette UK.

Impact de l’enseignement de l’état d’esprit de croissance

Cours en ligne



2 séances

→ **6 320 élèves** →

- **Augmentation des notes**
- **Diminution de 11% de l’échec**

2 séances

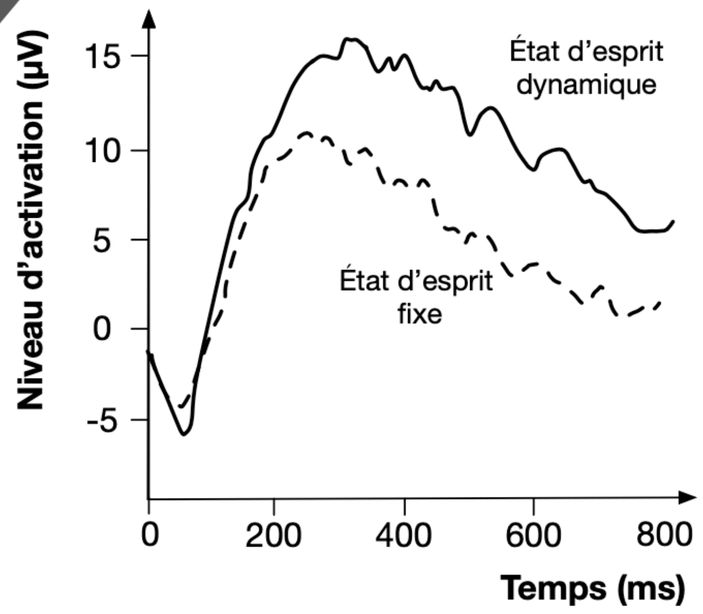
→ **6 320 élèves**

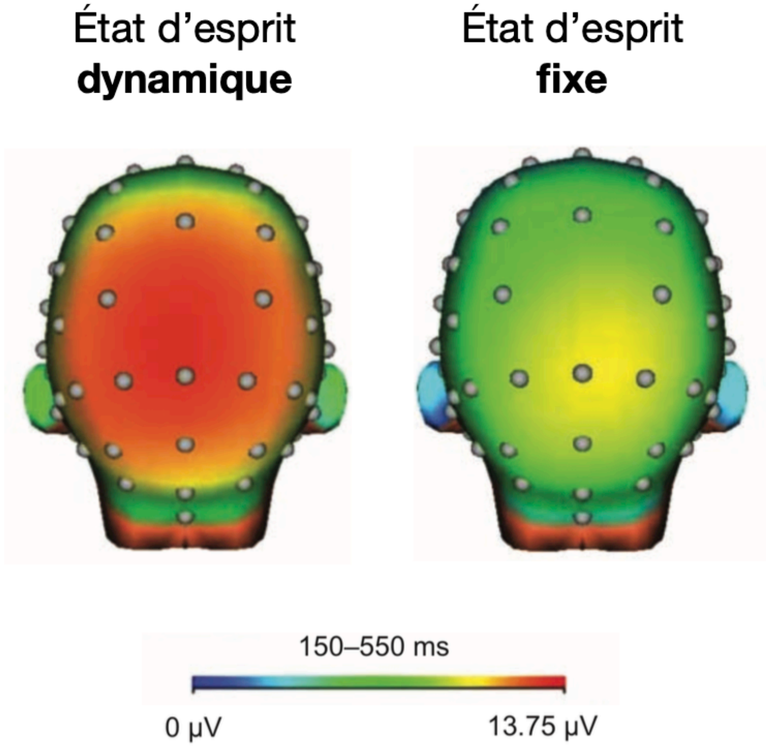
Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M., Murray, J. S., Crosnoe, R., Muller, C., Tipton, E., Schneider, B., Hulleman, C. S., Hinojosa, C. P., Paunesku, D., Romero, C., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Iachan, R., Buontempo, J., Yang, S. M., Carvalho, C. M., … Dweck, C. S. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. Nature, 573(7774), 364-369. https://doi.org/10.1038/s41586-019-1466-y

Impact de l’enseignement de l’état d’esprit de croissance

Étude de **Moser et al.**

Après erreur





Étapes	Arbitrages	Leviers	Stratégies Exemples
Croire 1. Établir et hiérarchiser ses buts	Performance/maîtrise	Intégrer l’état d’esprit de croissance	Voir formation **Comprendre comment fonctionne la pensée**

3. Présentation des ressources

Brief

Série de mails suivant la structure suivante

- Framework AIDA
  - Attention : une phrase choc pour capter l'attention -> objet du mail ?
  - Intérêt : on développe / contextualisation
  - Désir : gain obtenu grâce à l'état d'esprit de croissance
  - Action : par exemple, poser un objectif SMART

Voir : https://creative-copywriting.fr/aida-copywriting/

L'objet du mail me donne envie de l'ouvrir
Je découvre l'histoire d'une personne qui a adopté un état d'esprit de croissance
L'histoire raconte que la personne a travaillé dur et a continué malgré les obstacles
Je découvre l'histoire d'une personne qui a réussi atteindre un objectif qu'elle s'est donnée
L'histoire fait moins de 300 mots
Le message se termine par un appel à l'action cohérent avec l'état d'esprit de croissance (augmenter ses efforts, se fixer un objectif ambitieux, croire dans sa capacité à atteindre des

Histoire de personnes qui ont adopté un état d’esprit de croissance et qui ont réussi

- Michael Jordan : https://www.youtube.com/watch?v=W3FCbP8rdRU
- Thomas Edison : https://www.youtube.com/watch?v=5O5a4QdWrKs
- Elon Musk : https://martinshervington.com/elon-musk-mindset/
- John Legend : https://www.youtube.com/watch?v=LUtcigWSBsw&t=3s
- Nims Purja : https://www.youtube.com/watch?v=q77RMdzX3CU
- Philippe Croizon : https://www.youtube.com/watch?v=aGKpa2pJiFg

- JK Rowling : https://www.youtube.com/watch?v=9HEg-ftMEFA

- 10 histoires inspirantes : https://www.youtube.com/watch?v=zLYECIjmnQs

4. Travail en groupe

5. Évaluation en groupe

Évaluation

Est-ce que cet email a suscité un état d’esprit de croissance chez moi ?

Pour le prochain atelier