

Développer des ressources et méthodes pour optimiser son apprentissage

Code
90754

Durée
2 jours / 14 heures

Tarif Inter*
1490 € HT

**Repas inclus (en présentiel)*

PROCHAINES SESSIONS

- **PARIS :**
5-6 juin. 2024
- **PARIS :**
4-5 Sep. 2024
- **PARIS :**
14-15 nov. 2024

🔗 [Voir toutes les sessions](#)

PUBLIC

Toute personne désirant entraîner ses capacités cérébrales par une meilleure compréhension du fonctionnement du cerveau et la prise en main d'une boîte à outils.

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

LES POINTS FORTS

Des clés de compréhension du fonctionnement de son cerveau

Une boîte à outils pour développer ses capacités cérébrales

Des mises en situation et des cas pratiques pour s'approprier ses nouveaux apprentissages

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

Objectifs pédagogiques

- Découvrir le fonctionnement du cerveau
- Identifier les facteurs-clés de réussite de l'apprentissage
- Développer l'apprentissage social
- Construire son savoir par l'expérience
- Mémoriser rapidement et efficacement

Programme de la formation

Découvrir le fonctionnement du cerveau

Identifier les mécanismes cognitifs

- Le cerveau : une formidable machine à apprendre
- La neuroplasticité
- Vidéo : fonctionnement du cerveau

Distinguer nos différentes mémoires

- Mémoires à court terme (de travail) et à long terme
- Les stratégies de mémorisation
- Instant déclic : l'ancrage mémoriel
Validation : le jeu du KIM

Identifier les facteurs-clés de réussite de l'apprentissage

Reconnaître les facteurs environnants et internes

- Les facteurs de motivation
- Plaisir et capacité d'attention
- Vidéo : la confiance est clé !

Renforcer l'attention par les sens et les émotions

- Focalisation et distraction
- Les conditions de l'efficacité
- Outil-clé : la Mindfulness
Validation : challenge d'entraînement cérébral

Développer l'apprentissage social

Identifier les apports du groupe

L'évaluation des compétences

- sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
 - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
 - ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

Les interactions sociales

- L'observation et l'imitation
- Action : jeu cadre

Transférer la connaissance acquise

- L'apprentissage social sous toutes ses formes
 - Le dojo pour apprendre ensemble
 - Quiz : les applications de l'apprentissage social
- Validation : communauté d'apprentissage

Construire son savoir par l'expérience

Analyser expériences et savoir-faire

- Les stratégies et profils d'apprentissage
- La force de l'expérience
- Outil-clé : cycle de Kolb

Construire l'apprentissage de ses succès et de ses échecs

- Chance ou malchance ?
 - La sérendipité, pépite de l'apprentissage
 - Cas pratique : heureux échecs vs tristes succès
- Validation : stratégie d'apprentissage

Mémoriser rapidement et efficacement

Appliquer des techniques de mémorisation

- Moyens mnémotechniques
- Memory Palace ou méthode des loci
- Outil-clé : le Mind Mapping

Gérer l'excès d'informations

- Infobésité et esprit critique
 - Stockage performant
 - Instant déclic : mon espace d'apprentissage
- Validation : challenge digital en équipe

