

Apprendre à Apprendre



Pour être ACTEUR de ses apprentissages !

Afin de consolider et faire évoluer ses compétences, d'ancrer de manière durable ses apprentissages et rentabiliser son investissement temps et énergie dans les parcours de formation

Nous passons dans notre vie étudiante et professionnelle, un nombre d'heures important à nous former. Des études montrent que 80 % de ce que nous avons appris est perdu après 1 mois.

Afin de recevoir dans les meilleures conditions, les informations pour les traiter, se les approprier, les digérer et les restituer, il est important de mettre notre cerveau en position « ON ».

C'est mettre en action toutes nos capacités en utilisant des techniques simples et efficaces afin d'optimiser notre apprentissage et améliorer notre mémoire.

Objectifs

- Créer les bases méthodologiques de l'apprentissage
- Connaître et utiliser des outils simples et efficaces pour structurer ses pratiques
- Savoir transformer la formation en plan d'action
- Faire évoluer son savoir-faire et son savoir être face à l'apprentissage
- Améliorer sa mémoire sur le long terme

Informations

- **Durée :** 2 jours - 14 heures
- **Public :** Tout public - 8 à 12 participants
- **Prérequis :**
Aucun si ce n'est l'envie ou le besoin d'acquérir des techniques essentielles permettant de devenir acteur de ses formations
- **Méthodologie :**
La méthode s'appuie sur des mises en situation, des exercices pratiques, des apports théoriques. QCM
- **Support :**
1 livret PDF et imprimé de formation
- **Tarifs :** nous contacter
- **Animateur :**
Gérard Cervi, consultant et formateur en entreprise
France et international

Programme de la formation

Jour 1

Se fixer des buts et des objectifs précis

- Distinguer buts et objectifs
- Savoir formuler un objectif d'apprentissage et de mémorisation

Se donner « des permissions »

- Apprendre à changer notre façon de voir les choses
- Libérer notre créativité, notre esprit d'innovation et donner plus de sens à nos apprentissages

Prendre des notes structurées

- Utiliser une méthode de prise de notes puissante et efficace : le mind mapping

Mémoriser de manière durable

- S'approprier des techniques de mémorisation : méthode des lieux, les 5 sens...

Jour 2

Développer sa concentration

- Améliorer sa capacité d'auto-observation et apprendre à être présent à ce que l'on fait

Classer ses activités stratégiquement

- Apprendre à distinguer les différents types d'activités qui occupent l'apprentissage
- Les classer en fonction de leur degré d'urgence et d'importance

Résumer, évaluer, préparer

- Faire un plan de progression de son apprentissage