

# RÉACTIVER SES CAPACITÉS D'APPRENTISSAGE

Apprendre n'est pas forcément une question de mémoire, de prédispositions ou d'intelligence : il s'agit surtout de mieux utiliser nos facultés naturelles à travers un processus et un environnement adaptés. Quel que soit notre âge, notre niveau d'études, notre disponibilité, nous sommes tous capables d'apprendre !



## objectifs pédagogiques

- (Re)trouver le plaisir d'apprendre
- Utiliser des outils pour :
  - Structurer sa pensée et ses connaissances
  - Se concentrer
  - Mémoriser
- Comprendre son mode préférentiel d'apprentissage
- Reprendre confiance en soi et en ses capacités
- Se projeter dans de nouvelles situations d'apprentissage



## contenu de la formation

- Les « ingrédients » pour bien apprendre
- Le mode préférentiel d'apprentissage
- Le fonctionnement de la mémoire, techniques de mémorisation
- Les intelligences multiples
- Concentration et relaxation
- Estime de soi

### Évaluation

- Évaluation formative tout au long de la session.
- Cette formation ne fait pas l'objet d'une évaluation sommative.



## public

Tout public adulte, en situation :

- d'intégrer une formation
- de reprendre des études
- d'évoluer sur son poste de travail
- d'interroger son projet professionnel quel que soit le niveau d'études préalable.

**Prérequis** Aucun



## bibliographie



un de ces livres au choix vous sera remis au cours de la formation



## méthode pédagogique

- Outils ludopédagogiques (jeux de Thiagi)
- Topogrammes (*mind-maps*)
- Cartes-flash
- Exposés
- Expérimentation et débriefing
- Elaboration d'un plan d'action personnalisé



**2 jours** (14h)



**780€ TTC**

**420€ TTC** (autofinancement)

**bénéficiaires du RSA** : nous consulter



**PARIS**

du 08/12 au 09/12/20