

## **Vous souhaitez gagner en rigueur et méthode pour apprendre vite et bien ?**

*Cette formation vous permet de connaître votre propre mode d'apprentissage et vous donne les méthodes et outils pour apprendre de façon plus performante et autonome. Vous repartez avec des méthodologies permettant une mise en application immédiate.*

### **Objectifs**

- Identifier sa façon d'apprendre
- Comprendre les règles d'un apprentissage efficace
- Mettre en place les conditions pour apprendre de façon performante
- Se constituer une boîte à outils

### **Programme**

#### **Les apports en neurosciences : comment est-ce que j'apprends ?**

- Les différents canaux perceptuels de l'apprentissage : le visuel, l'auditif, le kinesthésique
- Les différents types d'intelligence : logique, intuitive, émotionnelle, normative
- Les rythmes biologiques qui me conviennent

#### **Le fonctionnement de l'apprentissage : compréhension et mémorisation**

- Les cycles de l'apprentissage
- La courbe de mémorisation et durée de la mémoire
- Les 2 clés pour apprendre : gestion du sommeil et de la concentration

## **Les bonnes conditions pour apprendre**

- Se fixer des priorités et des objectifs
- Anticiper et établir un planning
- Faire des pauses flash
- Optimiser son niveau de motivation en se posant les bonnes questions

## **Les outils méthodologiques**

- Pour aider à la compréhension : *mind mapping*, plans et lecture active avec surlignage des mots clés
- Pour aider à la mémorisation : prises de note normées, synthèses et résumés, schémas, dessins, tableaux, images mentales et techniques associatives

## **Pour qui ?**

- Toute personne souhaitant des outils pour apprendre à apprendre en gagnant du temps

## **Pédagogie**

- Applications pratiques des méthodologies
- Pour une bonne assimilation des outils, la formation est limitée à 6 participants