

Anne-Marie Blessig

36 rue de Coulmiers
94130 Nogent-sur-Marne
Email: amblessig@hotmail.fr
Tel: 0650873232

APPRENDRE À APPRENDRE

Construire une stratégie d'apprentissage efficace.

Durée : 1 jour

Profils des stagiaires

- Parents
- Tout public

Prérequis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Distinguer les stratégies de mémorisation
- Comprendre l'importance de l'erreur dans un processus d'apprentissage
- Identifier des leviers de motivation

Contenu de la formation

- COMPRENDRE SON CERVEAU
 - Défi mémoire
 - Stratégies de mémorisation
 - Découvrir les 3 lois du cerveau
- RESTER CONCENTRÉ
 - Pièges multitasking
 - Maîtriser distracteurs externes et internes
 - Optimiser son espace de travail
 - Neutraliser les saboteurs de l'attention
- RENFORCER SON EFFICACITÉ ET CONSERVER SA MOTIVATION
 - Varier les méthodes : mind mapping, sketchnotes, musique
 - Fixer un objectif
 - Fractionner son travail
 - Se servir des intelligences multiples
 - Utiliser sa créativité

Organisation de la formation

Equipe pédagogique : Anne-Marie Blessig

Moyens pédagogiques et techniques

- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.