

TECHNIQUES D'APPRENTISSAGE POUR GAGNER EN PRODUCTIVITÉ



OBJECTIFS DE FORMATION

- ⇒ Acquérir de nouvelles stratégies d'apprentissage
- ⇒ Développer sa mémoire pour retenir plus facilement l'information
- ⇒ Utiliser sa mémoire comme facteur d'efficacité
- ⇒ Compiler l'information selon l'objectif recherché



PROGRAMME DÉTAILLÉ

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Connaître les étapes qui composent le processus d'apprentissage <ul style="list-style-type: none"> ▸ Les 4 étapes de l'apprentissage ▸ Les caractéristiques de chaque étape ● Déterminer les stratégies d'apprentissage les mieux adaptées à son mode d'apprentissage préférentiel <ul style="list-style-type: none"> ▸ Les préférences cérébrales : visuel, auditif, kinesthésique ▸ Les stratégies d'apprentissage et les caractéristiques de chaque mode ● Savoir utiliser l'Imagerie mentale pour retenir de l'information <ul style="list-style-type: none"> ▸ Les caractéristiques d'une image mentale ▸ Le protocole de création d'une image mentale ▸ Les 8 principes fondamentaux autour du système de LACHAISE ● Utiliser les bonnes techniques de mémorisation en fonction de l'information à retenir <ul style="list-style-type: none"> ▸ Le fonctionnement de la mémoire à court terme et l'optimisation de son empan mnésique ▸ Le chiffre-forme et le chiffre-rime et leur application ▸ La méthode des LOCI et son application | <ul style="list-style-type: none"> ● Savoir réactiver sa mémoire pour retrouver l'information <ul style="list-style-type: none"> ▸ Le facteur temps ▸ L'évocation volontaire ● Savoir construire des mind map® <ul style="list-style-type: none"> ▸ Les principes d'élaboration ▸ L'intelligence créative ▸ Les types de mind map à appliquer dans son contexte professionnel ● Comprendre et expérimenter le mécanisme de la lecture rapide <ul style="list-style-type: none"> ▸ L'identification des freins «automatiques» pour pouvoir les lever ▸ La méthode de la lecture rapide ▸ La méthode de la lecture sélective ● Savoir extraire l'information clé d'un texte, d'une présentation <ul style="list-style-type: none"> ▸ La méthode 2QL2R : passer de la lecture passive à la quête d'informations |
|---|---|

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et personnalisés par le formateur
 - Autodiagnostic de son mode d'apprentissage préférentiel
 - Exercice de construction d'une image mentale
 - Exercice d'appropriation des techniques mnémoniques
 - Exercice de construction de mind map
 - Exercice de lecture rapide
 - Exercice de création d'une synthèse d'un texte de plusieurs pages
- ⇒ SUPPORT
 - Document du participant : synthèse et points clés de la formation remis au fur et à mesure du stage
 - Rédaction d'un plan d'actions individuel
 - ⇒ EVALUATION
 - Grille d'évaluation des objectifs
 - ⇒ ATTESTATION DE STAGE
 - Remise en fin de formation

MODALITÉS

- ⇒ DURÉE :
2 jours, soit 14h de formation
- ⇒ TARIF (C) :
Tarif dégressif (en fonction du nombre de participants inscrits sur 1 même session par un même tiers) :
 - 990 € nets / 1 part.
 - 842 € nets / 2 part.
 - 792 € nets / 3 part.

Les prix indiqués sont nets (HT à équivalence TTC), en application de l'art. 261.4-4e-a du CGI qui exonère les organismes de formation de TVA.

CALENDRIER

- ⇒ PARIS :
 - 22 et 23 février 2012
 - 2 et 3 mai 2012
 - 23 et 24 août 2012
 - 7 et 8 novembre 2012
- ⇒ LYON :
 - 22 et 23 février 2012
 - 2 et 3 mai 2012
 - 23 et 24 août 2012
 - 7 et 8 novembre 2012

PUBLIC

- ⇒ PERSONNES CONCERNÉES :
Assistant, technicien, agent de maîtrise désirant améliorer son efficacité professionnelle, collaborateur du secteur éducatif
- ⇒ PRE REQUIS :
Aucun
- ⇒ EFFECTIF :
Minimum 4 participants
Maximum 8 participants

INTERVENANT

Consultant Senior, expert de l'efficacité professionnelle, qualifié en PNL, analyse transactionnelle et approche systémique.

