

# Formation Apprendre à Apprendre

Avec la formation apprendre à apprendre, découvrez le potentiel de votre cerveau pour créer une stratégie d'apprentissage optimale. Réappropriiez-vous vos capacités cognitives pour continuer à apprendre tout au long de votre carrière professionnelle.



## Objectifs de la formation apprendre à apprendre

Comprendre les mécanismes cérébraux liés à l'apprentissage

Maîtriser des outils efficaces pour la mémorisation et la concentration

Définir votre stratégie personnalisée d'apprentissage

## Le programme de la formation :



### 01 Utiliser les techniques de mémorisation : oubliez l'oubli

- Domptez le tri d'informations fait automatiquement par votre cerveau et apprenez-lui à retenir uniquement les plus importantes
- Marquez votre mémoire avec des sensations fortes : une des techniques de mémorisation les plus efficaces
- Impliquez-vous dans votre apprentissage pour ancrer vos connaissances sur le long terme

### 02 Définir votre stratégie d'apprentissage

- Travaillez sur votre concentration pour éviter les distractions et apprendre efficacement
- Créez un environnement et des conditions propices à l'apprentissage
- Définissez votre plan d'action pour optimiser votre processus d'apprentissage

### 03 Valider la formation apprendre à apprendre

- Réalisez des introspections pour personnaliser votre apprentissage selon vos besoins
- Entraînez-vous grâce à des exercices pratiques
- Validez votre formation apprendre à apprendre et recevez votre certificat

#### Les modalités disponibles

Mobile / e-learning

#### Format disponible



#### La durée

45 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

#### Langue

