

LA METACOGNITION : POUR APPRENDRE A APPRENDRE

Mise à jour 06/2024

Réf DPF04A



Mieux connaître son fonctionnement cognitif peut être un atout pour améliorer ses apprentissages. Comprendre comment nous pensons, comment nous apprenons participe davantage aux apprentissages que la simple répétition d'une information. Développer sa propre stratégie d'apprentissage permet ainsi de développer des compétences plus rapidement par le transfert des connaissances. La formation vise donc à vous accompagner dans votre propre connaissance de vos préférences d'apprentissage.

Compétence(s) visée(s)

- ❖ Développer ses capacités d'apprentissage grâce à une meilleure connaissance de soi et à l'apprentissage de techniques spécifiques.

Objectifs de la formation

- ☞ Comprendre les principes et intérêts de la métacognition.
- ☞ Connaître les fondamentaux d'un apprentissage durable.
- ☞ Identifier les différents canaux de mémorisation.
- ☞ S'approprier les étapes d'une démarche cognitive.
- ☞ Identifier son mode d'apprentissage pour mieux s'aider à apprendre.
- ☞ S'approprier des outils pratiques et techniques opérationnelles pour favoriser son apprentissage.

Contenu

1. Les fondamentaux de l'apprentissage.

- La métacognition : définition, intérêts, composantes.
- Les quatre étapes de l'apprentissage et le processus cognitif.
- Les trois temps de l'apprentissage.
- Le traitement des informations.
- Le fonctionnement du cerveau et ses capacités.
- La mémoire : les types de mémoire, le fonctionnement de la mémoire.
- Les différents canaux de mémorisation.
- Les piliers d'un apprentissage durable.

2. La métacognition et la gestion mentale

- La démarche métacognitive.
- Les cinq gestes mentaux.
- Les stratégies d'apprentissage.
- La régulation métacognitive.
- Les types de connaissances (déclaratives, procédurales, conditionnelles)
- Les conditions du transfert des connaissances.

Mieux se connaître pour mieux apprendre (tests) :

Ses intelligences multiples, ses préférences cérébrales, ses préférences sensorielles
Son profil d'apprenant

3. Les techniques d'apprentissage

- Les techniques classiques d'apprentissage.
- Les techniques de mémorisation.
- Les cartes conceptuelles ou Mind Mapping.
- Autres méthodes d'apprentissage.

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation



Public

Toute personne ayant au moins deux ans d'ancienneté dans sa fonction



Pré-requis

Formation dispensée en français, maîtrise de la langue française.



Durée

2 jours, soit 14h (en présentiel)



Formateur(trice) pressenti(e)

Formateur(trice) spécialisé(e) dans les techniques d'apprentissage



Nombre de participants (intra)

De 2 à 10 personnes



Matériel nécessaire

Vidéoprojecteur et ordinateur

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Echanges et partages d'expériences sur le vécu des participants
- Auto-diagnostic
- Diaporama (transmis aux participants)
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

Modalités et délai d'accès

De 2 à 6 mois en moyenne (nous contacter)

TARIF

Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ?
d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ?
Contactez-nous



06.09.08.02.20



contact@cjformation.com



www.cjformation.com

Carine ANCIAUX

Présidente, Référente handicap
Référente pédagogique et numérique
Aurélie Fauchet et Claire Royer
Assistantes administratives

