



CONSTRUIRE ET REUSSIR SON EVOLUTION PROFESSIONNELLE

MODULE 8 : Développement de ses capacités d'apprentissage et sa confiance en soi ou « Apprendre à apprendre »

ÉLÉMENTS DE PROGRAMME

- Echanger et faire évoluer ses représentations de l'apprentissage
- Découvrir son mode préférentiel d'apprentissage
- Découvrir son bouquet d'intelligences multiples
- Expérimenter des techniques de concentration et de mise en condition
- Découvrir et utiliser des outils pour structurer sa pensée et ses connaissances
- Connaître le fonctionnement de la mémoire et tester des outils de mémorisation
- Développer sa confiance en soi
- Se projeter et se mettre en perspectives pour de nouvelles situations d'apprentissage.



DUREE DU MODULE

3 jours

OBJECTIFS

Apprendre à développer les performances de sa mémoire et de ses ressources mentales, sa capacité à se concentrer dans son travail, sa capacité à gérer des situations stressantes.

TECHNIQUES ET OUTILS UTILISÉS

Jeux-Cadres, Constructions collectives,
Expérimentation d'outils adaptés,
Réalisation d'un plan d'action personnalisé.

FORMATION

INTERVENANTS

Formateur-rices aguerri(e)s à la mise en place de stratégies efficaces pour apprendre à l'âge adulte et formés à des techniques d'animations modernes, variées et stimulantes.