Apprendre à apprendre



Durée: 1 jour.

Public:

Toute personne souhaitant développer ses capacités d'apprentissage: salariés, managers, ou toute personne cherchant à :Optimiser son temps d?apprentissage. Acquérir de nouvelles compétences ou connaissances plus rapidement. Mieux retenir les informations ou mieux s?organiser pour apprendre. Derniere MAJ: Avril 2024

Objectifs:

Comprendre les mécanismes de l'apprentissages pour développer sa capacité à apprendre - Acquérir des techniques pour intégrer et développer cette compétence, pour vous et pour votre équipe

Pré-requis :

Être motivé à mieux comprendre comment apprendre de façon efficace et durable

Méthodes :

méthodes interactives privilégiant la mise en ?uvre d?outils au travail de jeux, simulation, mises en situation avec des apports en outils et connaissance pour bien réaliser les exercices pratiques.

Evaluation:

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices.

Derniere MAJ : Avril 2024

Neuroscience et apprentissage : les mécanismes fondamentaux

Pourquoi votre cerveau a+il appris à mémoriser pour survivre Les conséquences sur nos mécanismes naturels d?apprentissage : raccourcis nécessaires à la survie (réflexes de protection), mais limitants face à l?apprentissage (biais cognitifs).

Comment faire « avec » nos biais cognitifs et comment les transformer en biais dynamiques pour mieux apprendre (Confiance, projection et effet Pygmalion)

Comment préserver votre bande passante (techniques de self management) ?

Comment créer/dégager de la disponibilité Quelles techniques mettre en place

Comment le cerveau apprend?

Le a mémoire (techniques de mémorisation et limites)

Le rôle des émotions (ancrage émotionnel - hygiène émotionnelle)

Comment transmettre vos nouvelles compétences auprès de votre équipe

Comment prendre en compte/intégrer ses savoir faire dans votre posture et vis-à-vis de vos collaborateurs

