



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. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Comprendre les mécanismes de l'apprentissage 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 œuvre d'outils au travail de jeux, simulation, mises en situation avec des apports en outils et connaissance pour bien réaliser les exercices pratiques.

Évaluation :

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

Dernière MAJ : Avril 2024

Neuroscience et apprentissage : les mécanismes fondamentaux

Pourquoi votre cerveau a-t-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 ?

L'attention et la curiosité (circuit du plaisir)

La 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