

Organisation et gestion du temps

Découvrir son profil d'apprentissage et apprendre plus facilement

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPGT-APR | Évaluation qualitative de fin de stage |
Formation délivrée en présentiel ou distanciel ⁽¹⁾

Formations Management > Efficacité personnelle et professionnelle > Organisation et gestion du temps



À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Apprendre plus aisément de nouveaux savoirs, savoir-faire ou savoir-être
- Identifier vos préférences sensorielles pour mieux intégrer les informations
- Apprendre, synthétiser et reformuler une information
- Utiliser les techniques facilitatrices de la mémorisation.

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Collaborateurs qui sont amenés à suivre et/ou intégrer de nouveaux apprentissages,
collaborateurs qui sont amenés à avoir des fonctions de management.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

(1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel * (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes ** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. ** Ratio variable selon le cours suivi.

Programme

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

Notions de psychologie cognitive

- Qu'est-ce qu'apprendre ?
- Psychologie cognitive : apprendre
- à apprendre / 2 phases (préparation puis application)
- Les questions que l'on se pose avant chaque nouvel apprentissage

Fonctionnement du cerveau avant et pendant l'apprentissage

- Apport récent des neurosciences
- 2 hémisphères (gauche et droit)
- et 8 intelligences multiples
- Déterminer ses intelligences majeures pour mieux aborder ses apprentissages

5 canaux sensoriels et 1 profil VAKOG pour faciliter les apprentissages

- Observation de la gestuelle et du langage (les prédicats de chaque tendance sensorielle)
- Déterminer son profil VAKOG personnel et apprendre comment développer ses canaux sensoriels
- secondaires pour s'ouvrir à d'autres apprentissages
- Identifier le canal sensoriel majeur de son environnement pour devenir un facilitateur d'apprentissage

Capacité de synthèse, reformulation et compréhension des nouveaux apprentissages

- Développer sa capacité de synthèse
- Reformuler pour bien comprendre et mieux synthétiser les nouveaux acquis

Le Mind Mapping (carte mentale) : un outil clarifiant et qui accélère les apprentissages et l'appropriation des contenus

- De la confusion et du chaos à la clarté de la pensée arborescente
- De l'analyse à la synthèse sur un même croquis
- Avantages de la carte mentale dans l'apprentissage

Un faisceau de 3 approches complémentaires pour déterminer son profil d'apprentissage

- Son profil de :
 - Compréhension
 - Motivation
 - Identité

Une synthèse complète de son profil d'apprentissage

- Ses rythmes biologiques et comportement par rapport au temps (monochrome ou polychrone)
- Son profil VAKOG dominant et secondaire
- Ses intelligences majeures et celles moins développées
- Son fonctionnement préférentiel / hémisphère du cerveau (plutôt CG ou plutôt CD)
- Son profil de motivation
- Son profil d'identité

Des outils pour améliorer, accélérer et faciliter ses apprentissages, retrouver le désir d'apprendre

- Relaxation - Respiration et ancrage - Mind Map - Associations d'idées et d'images
- Mémorisation - Intention - Attention - Concentration - Apport des NS

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Jeu du Memory : retrouver 2 cartes semblables éparpillées dans un espace dédié*
- *Lecture d'un document : prise de notes et mise en commun*
- *Définition du profil de mémorisation*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud

Modalités d'évaluation des acquis

L'évaluation des acquis se fait :

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation ou une certification (M2i ou éditeur)