

# Mobiliser ses capacités intellectuelles pour être acteur dans son environnement

## Programme

- **Diagnostiquer son mode d'apprentissage préférentiel**
  - Comment apprend-t-on ?
  - Le rôle essentiel des sens et des émotions dans l'apprentissage
  - Les différents types d'intelligence
- **Mettre en œuvre toutes ses capacités pour mieux assimiler**
  - Développer la confiance en soi
  - Se donner le droit à l'erreur
  - Apprendre à gérer ses émotions négatives
  - Accepter de se remettre en question, apprendre à remettre en question
  - Développer sa créativité
- **Maîtriser les techniques pour préparer et renforcer l'apprentissage**
  - Développer l'utilisation de vos ressources inconsciente
  - Apprendre à se relaxer et à se ressourcer
  - Où et quand apprend-on le mieux
  - Savoir se motiver
  - Surmonter les obstacles à la concentration
- **Découvrir les opérations mentales utilisées tous les jours**
  - Définir, énumérer, associer, comparer, distinguer, classer, ordonner
  - Les étapes du raisonnement : description, analyse, logique, interprétation, induction, déduction
- **Les étapes de l'apprentissage**
  - Se donner des objectifs puissants et motivants
  - Planifier
  - Apprendre en imitant
- **Développer sa mémoire pour consolider ses connaissances**
  - Les étapes d'une bonne mémorisation
  - ♦ Se poser les bonnes questions
  - ♦ Organiser le stockage de l'information
  - ♦ Les techniques pour entretenir la réactivation et le rappel
- **Réapprendre à lire**
  - Connaître les étapes d'une lecture efficace
  - Savoir adapter sa vitesse de lecture à son objectif

<b>Objectifs</b>	Redécouvrir le plaisir d'apprendre Identifier son mode d'apprentissage préférentiel Développer et mettre en place des stratégies de réussite Développer les comportements et les compétences nécessaires à l'apprentissage efficace
<b>Personnes concernées</b>	Toute personne désirant entrer dans une dynamique d'apprentissage, améliorer ou consolider ses stratégies d'apprentissage
<b>Durée</b>	3 journées