



# L'art d'apprendre

Développer des ressources et méthodes pour rester compétitif

2 JOURS

E ▶ START + E ▶ COACH

1 410 €<sup>HT</sup>



COMPÉTENCES-CLÉS

1 DÉCOUVRIR LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU

2 IDENTIFIER LES FACTEURS CLÉS DE SUCCÈS DE L'APPRENTISSAGE

3 DÉVELOPPER L'APPRENTISSAGE SOCIAL

4 CONSTRUIRE SON SAVOIR PAR L'EXPÉRIENCE

5 MÉMORISER RAPIDEMENT ET EFFICACEMENT

E ▶ START<sup>®</sup>  
docendi.com



**AVANT, JE M'ENGAGE** Je me connecte sur mon espace privé via mon appli docendi ou docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass estart et mes objectifs personnels.

2 JOURS  
de présentiel  
en salle



J'ACQUIERS  
5 COMPÉTENCES-CLÉS

PROGRAMME

**Séquence Objectifs Personnalisés**  
Je m'engage avec l'animateur sur l'atteinte de mes objectifs personnels.



Via mon appli docendi, j'évalue ma progression et constitue mon plan d'action en notant mes engagements à la fin de chaque compétence-clé.

1  
1<sup>ER</sup> JOUR

## Découvrir le fonctionnement du cerveau

### Identifier les mécanismes cognitifs

- ▶ Le cerveau
- ▶ Apprendre au 21<sup>e</sup> siècle
- ✂ **VIDÉO** : Fonctionnement du cerveau

### Distinguer nos différentes mémoires

- ▶ Les mémoires
- ▶ Comment les stimuler ?
- ✂ **INSTANT DÉCLIC** : L'ancrage mémoriel



**Validation** : Ma stratégie d'apprentissage

2

## Identifier les facteurs clés de succès de l'apprentissage

### Reconnaître les facteurs environnants et internes

- ▶ Contexte, motivation, émotions
- ▶ Susciter le plaisir et l'attention
- ✂ **OUTIL-CLÉ** : Les biais cognitifs

### Renforcer sa capacité de concentration

- ▶ Focalisation vs. Distractions
- ▶ Les conditions de l'efficacité
- ✂ **CAS PRATIQUE** : La concentration à tout prix !



**Validation** : Les influenceurs

3  
2<sup>E</sup> JOUR

## Développer l'apprentissage social

### Identifier les apports du groupe

- ▶ Les interactions sociales
- ▶ La mobilisation autour d'un sujet
- ✂ **OUTIL-CLÉ** : Jeu cadre

### Transférer la connaissance acquise

- ▶ Qu'ai-je appris ?
- ▶ Construire mon apprentissage
- ✂ **FEEDBACK personnalisé** : Mes compétences acquises



**Validation** : Communauté d'apprentissage

4

## Construire son savoir par l'expérience

### Analyser ses expériences et ses savoir-faire

- ▶ Nos expériences et nos connaissances
- ▶ Compréhension et compétences
- ✂ **OUTIL-CLÉ** : Nuage de mots

### Construire l'apprentissage de ses échecs et succès

- ▶ L'amélioration continue
- ▶ La sérendipité, pépite de l'apprentissage
- ✂ **CAS PRATIQUE** : Heureux échec vs Triste succès



**Validation** : L'atteinte du flow

5

## Mémoriser rapidement et efficacement

### Connaître des techniques de mémorisation

- ▶ Memory Palace
- ▶ La modélisation
- ✂ **OUTIL-CLÉ** : Mind Map

### Gérer l'excès d'information

- ▶ Filtre et esprit critique
- ▶ Stockage performant
- ✂ **INNOV'ATOUT** : Mon Espace Personnel d'Apprentissage



**Validation** : Co-challenge  
Je m'engage : mon plan d'action

### Accessible à...

tous les collaborateurs de l'entreprise souhaitant optimiser leur capacité d'apprentissage autonome pour maintenir leur compétitivité et accélérer leur progression professionnelle.

INTER

PARIS 2 JOURS 2020

MARS	JUIN	OCT.	DÉC.
18 19	4 5	13 14	9 10

S'INSCRIRE

REF. 0257 C  
Bulletin d'inscription p.133

☎ 01 53 20 95 04  
✉ inscription@docendi.fr  
🌐 www.docendi.com

E ▶ START + 2 JOURS + E ▶ COACH  
chaque participant bénéficie de l'appli docendi  
Prix : 1 410 € HT  
Forfait repas Paris 49 € HT

INTRA

POUR OBTENIR UN DEVIS  
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER  
VOTRE PROJET  
01 53 20 44 44  
intra@docendi.fr

E ▶ COACH<sup>®</sup>  
docendi.com



**APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E)** J'accède à mon centre de ressources sur mon espace privé via mon appli docendi ou sur docendi.com. Je bénéficie de 5 credit coaching. Je reçois des boosters pour m'inciter à réaliser mes engagements.