

FORMATION

LES NEUROSCIENCES AU SERVICE DE LA FORMATION



BRAIN ZONE
www.brain-zone.fr

Nathalie FAVREAU
nathfav@gmail.com - 06.63.51.58.19

SIRET : 882 384 977 022
NDA : 11950853995

Contexte et finalité

Nous observons l'autre pour apprendre, nous portons attention à ce qui nous entoure, nous ressentons des émotions, nous bougeons, nous dormons... Tout cela, nous le faisons déjà, et ainsi, nous apprenons. Mais comment faire pour mieux apprendre quand nous l'avons décidé ?

Avoir une bonne mémoire nous aide à nous démarquer dans tout type de carrière. nous nous souviendrons de nos clients, de nos collègues, de textes, de dates importantes et de toutes les connaissances dont nous avons besoin pour faire parfaitement notre travail.

Passionnée et formée aux neurosciences, au développement personnel et à la préparation mentale, j'ai construit cette formation par l'association :

- *des recherches scientifiques sur le fonctionnement du cerveau,*
- *de la méthode de coaching des « Profils d'Etats Spontanés » basée sur les caractéristiques des personnalités de chaque individu*
- *et des principes de la pédagogie.*

Afin de placer l'apprenant en véritable acteur, de rendre la démarche dynamique et individualisé, cette formation est animée sous forme de « Team Building » favorisant l'émergence de la performance, en pleine conscience, en fonction des caractéristiques de la personnalité.

C'est la rencontre de l'essence et de la compétence, afin que chacun puisse apprendre à **performer dans le bien-être et l'équilibre.**

C'est la force de notre **formation « Apprendre à apprendre »** : allier la **CONNEXION** et la **TRANSFORMATION.**

PROGRAMME

Formation « APPRENDRE A APPRENDRE »

1. OBJECTIFS

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- **Développer des méthodes d'apprentissage pour mieux mémoriser et stocker une information ;**
- **Garder un niveau de concentration constant tout au long de votre apprentissage ;**
- **Acquérir des outils d'ancrage mémoriel**

2. CONTENU DE LA FORMATION / COMPETENCES A ACQUERIR A L'ISSUE DE LA FORMATION

- ✓ Principes généraux des neurosciences
- ✓ Les avantages de l'apprentissage de la mémoire. Pouvons-vraiment « acquérir » une excellente mémoire ?
- ✓ Principes de base de la mémorisation
- ✓ Libérer notre créativité et notre imagination pour booster notre mémoire.
- ✓ L'astuce numéro 1 pour se souvenir davantage et ne plus utiliser l'apprentissage par cœur.
- ✓ Faire des associations mémorables pour rendre la vie mémorable.
- ✓ Les meilleurs moyens, moments et endroits pour l'entraînement de la mémoire.
- ✓ Le palais de la mémoire : un outil fondamental de mémorisation
- ✓ Techniques de mémoire pratiques pour la vie quotidienne

3. PROGRAMME DE LA FORMATION

Introduction : Comment fonctionne mon cerveau ? Initiation aux grands principes des neurosciences

- Comprendre le fonctionnement du cerveau : cerveau, neurones, neurosciences, plasticité cérébrale, schémas mentaux
- Analyser ses propres schémas de pensée et modes de fonctionnement afin de mieux comprendre ses forces et faiblesses
- Passer des comportements automatiques inconscients aux comportements constructifs conscients (la bascule mentale)
- Métacognition & Intéroception

Activités : quizz, vidéo

Partie 1 : Le processus d'apprentissage

- Les gestes mentaux de l'apprentissage, test VAKOG
 - Les 4 étapes de l'apprentissage
 - Les 8 stratégies d'apprentissage
 - Les différentes phases de la chronobiologie
 - S'initier au Mind-Mapping
- Evaluation partie 1

Partie 2 : Les moyens mnemotechniques

- Verbaux
- Visuels

Partie 3 : Ateliers pratiques pouvant être proposés aux apprenants

Conclusion

4. METHODES PEDAGOGIQUE ET MODALITES D'EVALUATION

Méthodes pédagogiques :

- Différentes méthodes d'apprentissage sont utilisées : Présentations (diaporama, vidéo, outils numériques...) | Démonstrations | Exercices d'applications | Mises en situations | Ateliers, Team Building | Jeux de rôles | Travaux de recherche personnelle

5. PROFESSIONNELS CONCERNES et PRE REQUIS

- ✓ Public : Formateurs dans le domaine de l'insertion professionnelle et de l'acquisition des compétences, personnel d'une structure de formation et toute personne désirant entraîner ses capacités cérébrales par une meilleure compréhension du fonctionnement du cerveau et la prise en main d'une boîte à outils
- ✓ Savoir lire, écrire en français
- ✓ Avoir une connaissance des outils numériques

6. ORGANISATION DE LA FORMATION

- ✓ 7h heures de formation (1 journée)
- ✓ Présentiel ou distanciel (en collectif)