



### Public visé

Tout public



### Lieu

En inter : dans les locaux de l'École Atypique

En intra : dans les locaux de l'entreprise



### Date

A définir



### Durée

Nous proposons cette formation pour une durée de 2h



### Prérequis

Aucun. Cette formation est ouverte et à la portée de tous.



### Tarifs

Intra : 660 € TTC pour un groupe de 10 personnes maximum

Inter : 180€ TTC par personne

La mémoire est la fonction qui nous permet d'intégrer, conserver et restituer des informations pour interagir avec notre environnement. Elle rassemble les savoir-faire, les connaissances, les souvenirs. Elle est indispensable à la réflexion et à la projection de chacun dans le futur. Dans notre environnement professionnel, nos mécanismes d'apprentissage et de mémorisation sont sans cesse sollicités.

Ainsi, « apprendre à apprendre » est devenu une compétence de base nécessaire pour s'adapter et acquérir de nouveaux savoirs et savoir-faire. Dans cette formation, il va s'agir de découvrir le fonctionnement du cerveau et de développer des ressources et des méthodes pour optimiser votre apprentissage.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Découvrir le fonctionnement de la mémoire
- Identifier et s'approprier des techniques de mémorisation
- Adopter une prise de note rapide et efficace

### PROGRAMME

Cette formation débute par une présentation générale des objectifs, du déroulé de la formation et par un tour de table sur les attentes de chacun. Elle se conclura par un débriefing afin de confirmer si elle a répondu à vos attentes et à vos besoins.

#### 1<sup>ER</sup> PARTIE

- Découvrir les fonctionnalités de la mémoire
- La courbe de l'oubli et La pyramide de l'apprentissage

#### 2<sup>E</sup> PARTIE

- Les différents styles d'apprentissage
- 3 exemples de techniques de mémorisation efficaces : le mind-mapping, la fiche mémo et le chunking

#### 3<sup>E</sup> PARTIE

- Adopter une prise de notes rapide et efficace : la méthode par annotation et phrases-formules
- La carte mentale pour la prise de notes

### ACCESSIBILITE

- Formation ouverte à tous.
- Besoins d'adaptation pour les personnes en situation de handicap étudiés à la demande.

### TAUX DE SATISFACTION GLOBAL\*

### TAUX DE RECOMMANDATION GLOBAL\*

\*L'École Atypique est en cours de certification Qualiopi. Ces indicateurs seront renseignés à l'issue de la première formation.

### METHODES ET MOYENS MOBILISES

- Apports théoriques
- Mise en pratique active
- Étude et analyse de situations
  
- Support de formations numérique
- Vidéos

### SUIVI D'EXECUTION & EVALUATION

#### Avant la formation :

- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques analysés par notre équipe pédagogique

#### Pendant la formation :

- Quiz d'évaluation des acquis analysés par nos équipes pédagogiques

#### Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement & attestation de fin de formation



#### **Vous repartez avec :**

Un livret apprenant numérique



#### **Délais d'accès**

Contactez-nous pour étudier votre demande



#### **Modalités d'inscription**

Premier contact par mail ou par téléphone



### **CONTACT**

Pour toute demande d'informations

05 49 49 64 17

[contact@lecoleatypique.fr](mailto:contact@lecoleatypique.fr)