

## Apprendre à apprendre

Cours

Ref	Dates	Jours	Heures	Durée	Financement	CHF
332066						CHF 600

### DÉFINITION

Donnez-vous les moyens de réussir votre formation et vos examens avec quelques techniques simples d'apprentissage que vous pourrez transférer dans votre sphère professionnelle ou privée !

A chacun(e) de comprendre son fonctionnement et en particulier la gestion du stress, le mécanisme de la mémoire, la gestion du temps et comment arriver à se concentrer.

L'innovation consiste à ce que chaque personne ressorte du cours avec une prise de conscience de l'importance de passer de spectateur à acteur de sa vie professionnelle.

A l'!fage de rapidement mettre le (a) participant(e) devant sa responsabilité d'apprenant(e) en lui offrant la possibilité d'investir dans ce cours. Renforcer chez le(a) participant(e) ce levier de responsabilité personnelle.

Aux participants de définir quels outils ils vont utiliser pour devenir acteurs de leur apprentissage et ainsi de rapidement développer leur professionnalisme.

### PRÉREQUIS

Aucun pour niveau 1. Pour le niveau 2 : avoir suivi le niveau 1.

### PUBLIC

Toute personne désireuse d'investir du temps pour observer, comprendre et agir afin d'optimiser chaque nouvel apprentissage.

### EVALUATION ET TITRE DÉCERNÉ

Chaque cours est suivi d'une évaluation ad'hoc !fage des participant(e)s. La présence est contrôlée par l'animateur.

### OBJECTIFS

A la fin du cours, l'étudiant sera capable :

- De décrire ce qui est nécessaire de mettre en place pour pouvoir apprendre.
- De par sa compréhension du sujet, de mettre en place des actions concrètes
- De résoudre des difficultés rencontrées, après avoir analysé la situation et éventuellement pu s'appuyer sur la force du groupe
- D'intégrer ce nouveau défi tout en respectant son équilibre de vie et celui de ses proches.

### CONTENU

Niveau 1 : technique de base - travailler en groupe (2 x 4 périodes)

Niveau 2 : gestion de mon stress - ma préparation aux examens (2 x 4 périodes).

### **Méthode**

Alternance de sujets ciblés avec prise de conscience de l'importance de notre attitude et en particulier sur notre capacité d'apprentissage. De nombreux exercices de groupes, individuels.

Mise sur pied d'une stratégie personnelle, recherche de solutions en groupe.

### **Matériel**

Support ad'hoc, enrichi de feuilles d'exercices, de feuilles mémoires, etc.

### INTERVENANTS

Formateur d'adultes avec brevet fédéral FSEA, actif depuis près de 10 années dans la formation d'adultes. Actif en écoles comme en entreprise, enrichi d'un parcours professionnel confirmé dans différents domaines distincts, ayant lui-même réussi des formations certifiantes avec succès (apprentissage, maîtrise, brevets, etc).



## DURÉE ET ORGANISATION

Date : sur demande

Durée : 4 demi-journées ou 16 périodes

## CONTACT

E : [nathalie.bernardet@ifage.ch](mailto:nathalie.bernardet@ifage.ch)

T : +41 (0)22 807 3086