

Apprenez, Améliorez, Accélérez.

Stage intensif apprendre à apprendre pour les adultes

2 demies journées de 3h et un **bilan** individuel en fin de stage

Dates Paris 2025

- *Nouvelles sessions à venir très prochainement ! Vous pouvez nous contacter ici : contact@hodie-conseil.com*

Dates La rochelle 2025

- *Nouvelles sessions à venir très prochainement ! Vous pouvez nous contacter ici : contact@hodie-conseil.com*

Apprenez à utiliser votre cerveau et votre mémoire comme un “outil ami”, un allié, synonyme de performance et d’efficacité.

Nous nous travaillons avec des outils de gestion mentale qui s’appuie sur des pratiques neuroscientifiques.

Apprenez à apprendre pour :

- **Connaître** le fonctionnement de votre cerveau pour apprendre, comprendre et être attentif
- **Maîtriser** les techniques d’attention et de mémorisation
- **Activer** votre concentration
- **Gagner** en confiance en soi

Les intervenants :

Caroline Avry - Consultante en gestion mentale et pratiques en neurosciences

Prix du stage: 240 euros

Jour 1 :

- Présentation de chacun
- Expression des besoins de chacun
- avec quelles compétences je souhaite repartir :

- avoir une meilleure capacité d'attention
 - savoir utiliser des méthodes de concentration
 - savoir mémoriser sur le long terme
 - connaître son fonctionnement personnel de gestion mentale
- Déterminer le profil mental de chacun avec ses dominantes :
 - Visuel
 - Auditif
 - Kinesthésique
- Qu'est-ce qu'évoquer ?
 - Comment reconnaît-on les évocations parasites
 - Comment gérer les évocations parasites
 - Tests d'attention
 - Cycle du sommeil paradoxal
 - Comment rendre son attention performante (pauses récapitulatives)
 - Courbe de l'attention

Jour 2

- Réactivation de la veille
- Les 3 cerveaux par lesquels passent l'information
- La mémoire

Test

- La réactivation de la mémoire.
- Trois moyens de mémoriser :
 - Le schéma
 - La carte mentale
 - La fiche de synthèse
 - 10 autres moyens de mémoriser
- Gestion du stress (PNL)

Bilan

- Bilan de 20 minutes avec la formatrice à prévoir dans les 7 jours suivants la fin de la formation.