



## **APPRENDRE À APPRENDRE**

### **Booster sa mémoire et utiliser les cartes mentales**

**FORMATEUR : Laurent PAVAGEAU**, Après une expérience en collectivité, j'ai enseigné auprès des primaires, puis des adolescents. Par la suite, mon chemin s'est orienté vers des adultes en difficulté dans le domaine de la communication écrite et orale.

En parallèle, je me demandais pourquoi certains ne retiennent pas des évidences pour moi ou à l'inverse mémorisent des formules que je suis incapable de comprendre par exemple ?

Après une formation autour des cartes mentales et de la mémoire, cela est devenu plus clair. J'ai appliqué les techniques auprès de mes enfants. J'ai créé bille en tête pour partager et sensibiliser sur les méthodes d'apprentissage auprès de tous les publics (scolaires, entreprises, seniors).

#### **OBJECTIFS**

Utiliser des outils concrets pour apprendre à mémoriser dans son quotidien

Identifier ses méthodes d'apprentissage

Pratiquer la technique du mind mapping pour apprendre à organiser ses idées

#### **PROGRAMME**

##### **1ère demi-journée : Connaître ses méthodes d'apprentissage**

- définir ses préférences d'apprentissage (Intelligences multiples),
- comprendre le fonctionnement de notre cerveau,
- connaître le processus de mémorisation pour utiliser sa mémoire à court ou à long terme,

##### **2ème demi-journée : Connaître les principes du mind mapping**

- découvrir les règles de bases de l'outil,
- appliquer dans son quotidien,
- organiser ses idées de façon dynamique.

##### **3ème demi-journée : Mémoriser avec des outils concrets**

- utiliser la « chambre romaine » pour apprendre ses cours,
- savoir faire des cartes flashs pour mémoriser les langues...

##### **4ème demi-journée : Appliquer les outils dans son quotidien**

- synthétiser des documents pour le mémoriser,
- préparer un exposé avec une carte mentale,
- utiliser les outils avec des cas concrets

#### **METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

La formation est avant tout ludique et en aucun cas, les jeunes se sentiront à l'école.

Des exemples concrets permettent à chacun d'identifier ses besoins et de repartir avec des outils utilisables le jour-même de la formation.

**PUBLIC** : Formation en famille pour parents et enfants avec un besoin de travail sur la mémoire.

**PRE-REQUIS** : Aucun prérequis

Avoir envie d'utiliser des méthodes ludiques et créatives pour travailler

**DUREE** : 2 jours – 14 heures

#### **SUIVI ET EVALUATION**

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP** : Nous contacter à [formation@cjd.net](mailto:formation@cjd.net)

MAJ le 11/07/2023 par la responsable pédagogique