

FORMATION - APPRENDRE MIEUX ET PLUS VITE

Nous sommes régulièrement confrontés à un flot d'informations (web, médias, littérature) qu'il est nécessaire de savoir trier et organiser, et ce à différents niveaux : études, travail, vie sociale.

Si nous appartenons indiscutablement à un millénaire où l'information est maîtresse, peu d'entre nous connaissent comment traiter rapidement et efficacement ces données. C'est le but de la formation apprendre mieux et plus vite : Vous donner l'occasion de diminuer le temps de traitement des informations et améliorer la compréhension puis la retranscription des mêmes.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Améliorer la vitesse de lecture
- Améliorer la compréhension
- Savoir retranscrire les informations perçues de façon pertinente.

OUTILS

- Méthodes de lecture rapide
- Cartes heuristiques
- Techniques de concentration et de mémorisation

AUTRES

- Nombre de jours : 3
- Intervenants : Sebastián LÓPEZ et Maxime NIETO
- Prix de la formation : 1000€ par participant - Nombre de participants : Minimum 10, Maximum 50
- Certification proposée: Lecture rapide, cartes heuristiques et mémorisation niveau technicien IIH
- Public concerné : Étudiants, chefs d'entreprise, cadres (moyens, supérieurs) et toute personne ayant comme objectif d'apprendre mieux et plus vite.

PROGRAMME DE LA FORMATION

JOUR 1

CE QU'IL FAUT SAVOIR

- L'œil, la vision : quelques idées clés, fonctionnement
- Le cerveau : quelques idées clés, manuel d'utilisation
- L'Inconscient : quelques idées clés – Les capacités de l'esprit : mémoire, souvenirs, données

LA LECTURE RAPIDE 1/2

Qu'est-ce que c'est ?

Les techniques de lecture rapide

- Contrôle des mouvements des yeux

- L'écrémage et le repérage
- L'analyse du texte
- La lecture guidée
- Exercices

JOUR 2

LA LECTURE RAPIDE 2/2

- Evaluation de la vitesse de lecture et du niveau de compréhension
- Exercices pour améliorer le temps de lecture et de compréhension

LES CARTES HEURISTIQUES 1/2

Qu'est-ce que c'est ? Fonctionnement

Techniques de construction des cartes heuristiques

- Mise en place d'un plan de travail
- Apprendre à associer des mots
- Apprendre à associer des images
- Combiner l'association des images et des mots
- Cartes heuristiques pour les études : ce qu'il faut savoir (fonctionnement, idées clés, astuces)
- Exercices

JOUR 3

LES CARTES HEURISTIQUES 2/2

- Exercices pour la création des cartes heuristiques fiables
- Aller à l'essentiel et rester créatif

OBTENIR LE MEILLEUR PROFIT DES CAPACITÉS DE VOTRE ESPRIT

- Quelques idées clés
- Les états de pleine créativité
- La mémoire : activation (1, 15, 30, 45 et 90 jours)
- Association d'idées, mnémotechnique, la scénarisation mentale

EXERCICES

- Préparer son esprit à apprendre
- Donner une cible à votre esprit
- Découpler les capacités d'apprentissage et de mémorisation

RESUMÉ DE LA FORMATION

- Viser la performance et la créativité
- Travailler sérieusement sans se prendre au sérieux
- Remise de la certification : Lecture rapide, cartes heuristiques et mémorisation niveau technicien IIH