

Apprendre à apprendre

Utilisez les 4 piliers de l'apprentissage pour dynamiser votre évolution professionnelle

MODALITÉ
action de formation
100% en ligne

Objectifs

- Mieux apprendre pour franchir un nouveau cap d'efficacité professionnelle
- Progresser et évoluer en tirant parti des neurosciences, de son quotidien professionnel et de ses pairs
- Identifier ses forces, motivations et points d'amélioration pour optimiser ses apprentissages
- Acquérir des méthodes et outils pour améliorer ses compétences et réussir ses défis professionnels

Points forts

- A partir d'un exemple évolutif et concret, les participants construisent leur propre défi professionnel.
- Des méthodes à la portée de tous pour tirer parti des situations de travail, de son réseau et de sa veille
- L'experte travaille depuis 30 ans sur ces sujets et focalise son approche sur les bonnes pratiques qui ont fait leurs preuves
- Des intervenants variés qui redonnent le plaisir d'apprendre à travers leurs retours d'expériences

 Temps estimé : 12h

 Sessions : 2026 : 9 mars, 29 sept.

Programme

PARTIE 1

Définir son défi professionnel et découvrir le pouvoir des neurosciences

- Prendre conscience de ses croyances et de ses blocages pour les dépasser
- Savoir désapprendre pour mieux réapprendre
- Trouver ses forces, ses leviers de motivation, ses risques de démotivation et définir son défi professionnel
- Mieux apprendre avec les neurosciences et les 4 piliers de l'apprentissage

Activité(s)

- Partez à la rencontre de Nathan, votre binôme d'apprentissage
- Construisez et pitchez votre défi professionnel

PARTIE 2

Construire son défi professionnel et intégrer les outils et bonnes pratiques

- Développer ses capacités d'attention, de concentration et d'efficacité professionnelle
- Mieux apprendre de toutes les situations professionnelles formelles et informelles
- Développer sa mémoire avec la technique des espacements croissants
- Faire le lien entre plaisir et apprentissage

Activité(s)

- Apprenez avec la méthode Pomodoro
- Présentez votre plan d'actions à votre mentor
- Créez votre boîte à mémoire

PARTIE 3

Passer à l'action : de la capacité à la compétence

- Se lancer et s'autoriser à faire des erreurs utiles
- Miser sur les feedbacks pour apprendre
- Savoir solliciter et recevoir des feedbacks actionnables
- Gérer son stress pour décupler son attention
- Mesurer ses apprentissages et les ancrer dans la durée

Activité(s)

- Réalisez votre bilan à mi-chemin
- Créez votre boîte à outil de test
- Osez demander le regard d'un pair

PARTIE 4

Entretenir et transmettre ses compétences pour les renforcer

- Découvrir la puissance du co-développement pour consolider ses compétences
- Formaliser et synthétiser ses apprentissages pour évoluer durablement
- Structurer, organiser et partager sa veille pour anticiper les évolutions de ses compétences
- Comment passer un nouveau cap dans son évolution professionnelle ?

Activité(s)

- Cartographiez le réseau de vos "influenceurs d'apprentissage"
- Prenez la parole pour ancrer et transmettre vos compétences

Public

Toute personne souhaitant améliorer ses capacités d'apprentissage et son efficacité professionnelle, pour évoluer à son poste ou vers de nouvelles fonctions.

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous.

Modalités d'évaluation : un questionnaire est proposé à la fin de chaque module, ainsi qu'un examen final à l'issue de la formation.

Formateur(s)



Anne Ambrosini

Curieuse et férue de pédagogie, Anne s'intéresse depuis 30 ans à ce que font les personnes qui savent apprendre. Consultante et formatrice, elle accompagne les individus et les organisations pour développer cette compétence essentielle.

Dernière mise à jour en septembre 2025.