



FORMATIONS COURTES

INITIATION

NEW

Ref. : 6210268

Duration :
0,57 jour - 4 heures

Pricing :
Employee - Company : 430
€ HT
Private individual : 330 €
TTC

APPRENDRE À APPRENDRE AVEC LE CORPS ET LA TÊTE

Être conscient de leur interaction dans l'acte d'apprentissage.

OBJECTIVES

- Devenir autonome et responsable de ses apprentissages.
- Comprendre le lien entre plaisir sensoriel et apprentissage.
- Ressentir sa zone d'inconfort et lever les freins.

CONCERNED PUBLIC

RH, responsable formation, responsable d'apprentissage, professeur, pédagogue et toute personne qui apprend.

COMPÉTENCES ACQUISES

A l'issue de cette formation, vous aurez ancré par l'expérience, la façon dont vous pouvez utiliser votre conscience corporelle pour apprendre encore plus efficacement. Vous pourrez l'appliquer à vous-même, à vos formations et / ou à vos équipes.

PROGRAM

Apprendre à apprendre avec le corps et la tête

Apprendre tout au long de la vie professionnelle est essentiel. Et dans une période de changement, de transformation et l'environnement VUCA dans lequel nous opérons, il est encore plus important de :

- Ressentir le lâcher prise nécessaire pour désapprendre et pouvoir apprendre de nouvelles choses.

L'apprentissage n'est pas un processus purement mental. Nous apprenons, comme nous vivons ou travaillons, avec notre corps et notre tête. Mais comment utiliser et être conscient de notre corps dans l'acte d'apprentissage ?

- Focaliser l'attention et se concentrer sur ses objectifs.
- Les 5 sens en éveil pour éveiller le désir d'apprendre.
- Faire place au ressenti des émotions positives d'apprentissage.
- Faire une pause de mémorisation d'apprentissage en conscience.

Cette formation propose par des exercices simples et concrets de prendre conscience du rôle de notre corps dans différents aspects fondamentaux de tout apprentissage ou de toute acquisition de nouveaux savoirs / savoir faire / savoir être.

Moyens pédagogiques :

Ice breaker.

Exercices corporels expérientiels et pratiques.

Jeu pédagogique d'apprentissage (pour la concentration).

Questionnaire de réflexion individuelle.

Vidéo.

Plan d'action personnel / situation et environnement de travail

Format :

1 demi-journée (4 heures) en présentiel. Aussi possible en ligne.

LIEUX ET DATES

Luxembourg

01 oct. 2021