



# Apprendre à apprendre

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL / RH / DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

## ■ Durée

3 jours

## ■ Public

Tout public

## ■ Pré-requis

Aucun

## ■ Validation

Attestation de formation

## ■ Lieu

Greta Poitou-Charentes  
Agence de Niort

## ■ Dates

Nous contacter

## ■ Tarif

Demander un devis

## Objectifs

- Développer son efficacité dans l'apprentissage
- Prendre conscience de sa façon d'apprendre
- Acquérir une méthodologie de travail
- Construire sa «malette d'outils» d'apprentissage
- Développer son attention et sa concentration

## Contenu

- Se connaître comme apprenant
- Connaître le processus d'apprentissage, le fonctionnement de la mémoire
- Identifier son propre style d'apprentissage
- Acquérir des méthodes et outils pour faciliter, améliorer l'apprentissage
- Comprendre, mémoriser, résoudre : le traitement de l'information
- Prendre en compte l'environnement d'apprentissage : interactions avec les acteurs, recherche des ressources

## Modalités

- Travaux de groupe et de sous-groupes
- Alternance d'apports théoriques et méthodologiques
- Échanges et partage des expériences du groupe
- Supports pédagogiques remis aux participants

Pour toute information complémentaire :

**05 49 77 22 35**

[commercial.greta.agence-niort@ac-poitiers.fr](mailto:commercial.greta.agence-niort@ac-poitiers.fr)

[www.greta-poitou-charentes.fr](http://www.greta-poitou-charentes.fr)