

Apprendre à apprendre grâce au numérique



Cofinancé par
l'Union européenne



Apprendre à apprendre

1 Mémorisation efficace

Utiliser des outils numériques de révision et de répétition espacée pour mieux mémoriser.

2 Organisation optimale

Planifier l'apprentissage avec des applications de gestion du temps et des tâches.

3 Flexibilité cognitive

Développer l'adaptabilité face aux nouvelles informations grâce à des exercices interactifs.

4 Gestion des habiletés attentionnelles

Renforcer la capacité d'inhibition pour mieux gérer les distractions

5 Aide à la régulation des émotions et du stress



Une formation capacitante



Mener des actions d'information et de sensibilisation sur l'utilisation des ressources auprès des publics



Utiliser les ressources auprès des publics pour soutenir le développement de compétences



Mettre en place des situations pédagogiques spécifiques avec les outils via une évaluation adaptée des besoins

via l'expérimentation d'outils



Des outils au service des processus de mémorisation

1

Flashcards numériques

Utiliser des applications de flashcards pour une révision efficace.

2

Répétition espacée

Appliquer la technique de répétition espacée avec des outils digitaux.

3

Mind-mapping

Créer des cartes mentales numériques pour structurer les connaissances.

Des outils au service de l'organisation et la planification

Gestion du temps

Utiliser des calendriers et to-do lists numériques pour optimiser son temps.

Priorisation

Apprendre à gérer ses priorités avec des outils digitaux.

Planification à long terme

Établir des Kanbans sur différentes échelles temporelles.



Des outils au service des fonctions exécutives



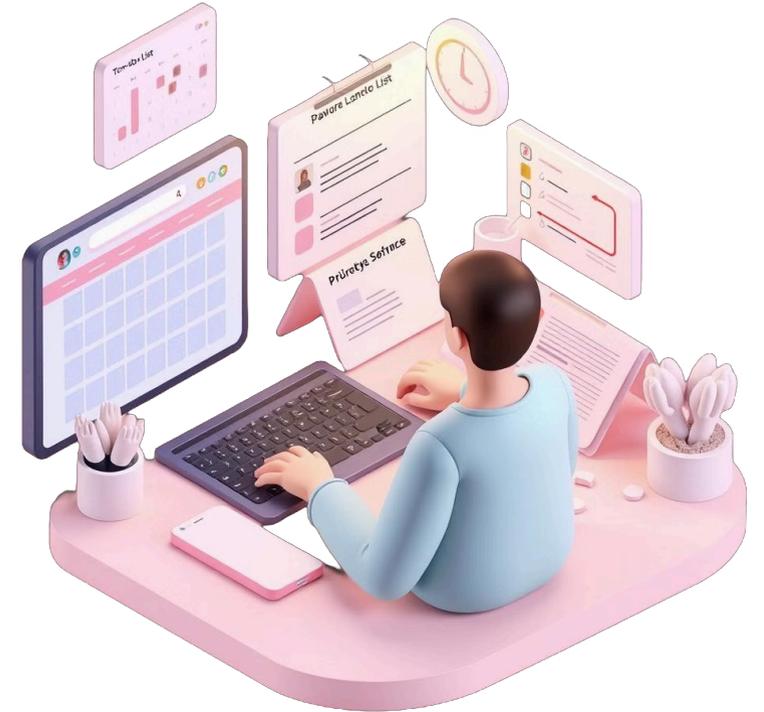
Entraîner sa flexibilité cognitive



Apprendre à minimiser les distractions, gérer son impulsivité



Développer sa capacité à s'adapter à de nouvelles situations d'apprentissage.





Méthodes pédagogiques de la formation

Approche participative

Ateliers, démonstrations, tests

Accompagnement personnalisé

Accompagnement des prises en main des outils

Évaluation continue

Suivi de la progression des participants lors de l'animation de la formation