

Opleiding : Beter en duurzaam leren

Ontwikkel je vaardigheden met behulp van neurowetenschappen en AI

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. MPK

Prijs : 1370 € V.B.

NEW

In een werkomgeving die wordt gekenmerkt door steeds snellere veranderingen, wordt het vermogen om gemotiveerd te blijven om te leren, je aan te passen en je vaardigheden verder te ontwikkelen een essentiële factor voor prestaties, inzetbaarheid en welzijn op het werk. Deze opleiding helpt u uw motivatie om te leren te versterken en concrete methoden te ontwikkelen om beter, sneller en zelfstandig te leren.

Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ Zijn motivatie om te leren in een professionele omgeving stimuleren
- ✓ Concrete maatregelen inzetten om effectiever te leren op het werk
- ✓ Zijn psychologische en organisatorische belemmeringen overwinnen die zijn vermogen om te leren en vooruitgang te boeken beperken
- ✓ Praktische hulpmiddelen en methoden gebruiken om zelfstandig en doelgericht te leren
- ✓ Een motiverend, realistisch en duurzaam leerplan opstellen dat aansluit bij de professionele uitdagingen

Doelgroep

Iedereen die hier zijn of haar leervermogen wil ontwikkelen

Voorafgaande vereisten

Geen

DEELNEMERS

Iedereen die hier zijn of haar leervermogen wil ontwikkelen

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakken als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ...
De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

Praktische modaliteiten

Leer methodes

Actieve en participatieve pedagogiek, waarbij gerichte inbreng, uitwisseling van praktijkervaringen en concrete praktijksituaties worden gecombineerd. De deelnemers wisselen individuele reflectie, werk in tweetallen en groepsworkshops af, om betrokkenheid, motivatie en het zich eigen maken van de methoden te bevorderen. De oefeningen sluiten direct aan bij reële beroepssituaties en leiden tot het opstellen van een persoonlijk en praktisch leerplan.

Opleidingsprogramma

1 Zin geven aan het leren en de motivatie om te leren versterken

- Bepaal welke werksituaties regelmatig bijleren vereisen
- Het leren koppelen aan persoonlijke uitdagingen: prestaties, werkcomfort, ontwikkeling, werkzekerheid
- Het concept 'learning agility' begrijpen
- Je huidige motivatie om te leren en je drijfveren voor vooruitgang beoordelen
- Bepalen welke kerncompetenties moeten worden ontwikkeld om effectief te blijven in je functie

Praktisch werk

Zelfevaluatie: motivatie en houding ten opzichte van leren. Collectieve nabespreking in de vorm van een mindmap. Discussies in subgroepen: uitwisseling van ervaringen over de motivatie om op het werk te leren.

2 Effectief leren dankzij de neurowetenschappen

- De omstandigheden in kaart brengen die het leren bij volwassenen bevorderen
- Je aandacht sturen om beter te leren, ondanks onderbrekingen
- Emotie en interesse inzetten als hefboomen voor motivatie en het onthouden van informatie
- Je kennis omzetten in vaardigheden die je op het werk kunt toepassen

Praktisch werk

Analyse van concrete leersituaties op het werk. Individuele test: je dominante leerstijlen in kaart brengen. Oefening in tweetallen: theoretische kennis omzetten in concrete actie.

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

3 Belemmeringen voor het leren wegnemen

- Beperkende overtuigingen met betrekking tot leren in kaart brengen: leeftijd, legitimiteit, niveau, status
- De invloed van stress en mentale belasting op de leermotivatie verminderen
- Een rustigere houding ten opzichte van fouten en inspanning ontwikkelen
- Het vertrouwen in het eigen vermogen om gedurende de hele loopbaan te blijven leren versterken
- Een houding van een verantwoordelijke en betrokken leerling aannemen

Praktisch werk

Individuele opdracht: je persoonlijke belemmeringen in kaart brengen.

Groepsbespreking waarbij je je hefbomen voor actie in kaart brengt.

Simulatie: durven leren in een ongemakkelijke situatie.

4 Onthouden en vergetelheid tegengaan

- Inzicht krijgen in de mechanismen van het onthouden en het vergeten
- Cognitieve vertekeningen identificeren die het leerproces verstoren
- Eenvoudige technieken toepassen om nuttige informatie te onthouden
- De verankering van het geleerde in de dagelijkse beroepspraktijk versterken
- De geheugentechnieken aanpassen aan de beschikbare tijd

Praktisch werk

Praktijktests van verschillende geheugentechnieken. Oefening in tweetallen: professionele informatie onthouden en weergeven. Gezamenlijke nabespreking: de technieken kiezen die het meest geschikt zijn voor de eigen context.

5 Kunstmatige intelligentie inzetten als ondersteuning bij het leren

- Inzicht krijgen in de voordelen en beperkingen van AI bij het leren
- AI gebruiken om tijd te besparen, het leerproces te structureren en te verdiepen
- Oefenen, uitleg krijgen en feedback ontvangen dankzij AI
- Een kritisch en verantwoord gebruik van AI bevorderen
- Je zelfstandigheid bij het leren vergroten met digitale hulpmiddelen

Praktisch werk

Praktijkvoorbeeld: AI gebruiken om een beroepsvaardigheid te leren.

Begeleide workshop: goede zoekopdrachten formuleren om effectief te leren.

Uitwisseling van ervaringen en goede praktijken.

6 Je tijd indelen en gemotiveerd blijven

- Bepaal welke leerervaringen van groot belang zijn voor je functie en je loopbaanontwikkeling
- Leren integreren in je dagelijkse leven zonder jezelf te overbelasten
- Eenvoudige routines invoeren om regelmatig te leren
- De voortgang bijhouden en de aanpak aanpassen
- Je motivatie op de lange termijn behouden

Praktisch werk

Analyse van zijn of haar daadwerkelijke dagindeling. Opstellen van een persoonlijk en motiverend leerplan. Individuele inzet: vaststellen van de eerste concrete acties na afloop van de opleiding.

Dit programma is een origineel concept, ontwikkeld door de pedagogische teams van ORSYS Formation. Elke reproductie, weergave, aanpassing of exploitatie, geheel of gedeeltelijk, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van ORSYS, is ten strengste verboden. ORSYS behoudt zich het recht voor om alle nodige maatregelen te nemen ter bescherming van haar intellectuele-eigendomsrechten.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 17 dec.

2027 : 18 maa., 24 juni, 13 sep., 22 nov.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 10 dec.

2027 : 18 maa., 24 juni, 13 sep., 22 nov.