

Formation : Apprendre mieux et durablement

Développez vos compétences à l'aide des neurosciences et de l'IA

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. MPK

Prix : 1370 € H.T.

NEW

Dans un environnement professionnel marqué par l'accélération des transformations, la capacité à rester motivé pour apprendre, à s'adapter et à faire évoluer ses compétences devient un levier essentiel de performance, d'employabilité et de bien-être au travail. Cette formation vous permettra de renforcer votre motivation à apprendre et vous développerez des méthodes concrètes pour apprendre mieux, plus vite et de façon autonome.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Actionner ses motivations à apprendre en milieu professionnel
- ✓ Mobiliser des leviers concrets pour apprendre plus efficacement au travail
- ✓ Dépasser ses freins psychologiques et organisationnels limitant sa capacité à apprendre et progresser
- ✓ Utiliser des outils et méthodes pratiques pour apprendre de façon autonome et ciblée
- ✓ Construire un plan d'apprentissage motivant, réaliste et durable, aligné avec ses enjeux professionnels

Public concerné

Toute personne souhaitant développer son potentiel d'apprentissage ici

Prérequis

Aucun

PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant développer son potentiel d'apprentissage ici

PRÉREQUIS

Aucun

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Méthodes et moyens pédagogiques

Veuillez saisir la description pédagogique ici

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active et participative, combinant apports ciblés, échanges de pratiques et mises en situation concrètes. Les participants alternent réflexion individuelle, travaux en binôme et ateliers collectifs, pour favoriser l'engagement, la motivation et l'appropriation des méthodes. Les exercices sont directement reliés aux situations professionnelles réelles et aboutissent à la construction d'un plan d'apprentissage personnalisé et opérationnel.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Programme de la formation

1 Donner du sens et renforcer sa motivation à apprendre

- Identifier les situations professionnelles exigeant un apprentissage régulier
- Relier l'apprentissage à ses enjeux personnels : performance, confort de travail, évolution, sécurité professionnelle
- Comprendre le concept de learning agility
- Évaluer sa motivation actuelle à apprendre et ses leviers de progression
- Identifier les compétences clés à développer pour rester efficace dans son poste

Travaux pratiques

Autodiagnostic : motivation et posture face à l'apprentissage. Débriefing collectif sous forme de carte mentale. Échanges en sous-groupes : partage sur les motivations à apprendre au travail.

2 Apprendre efficacement grâce aux neurosciences

- Identifier les conditions favorisant l'apprentissage chez l'adulte
- Agir sur son attention pour mieux apprendre malgré les interruptions
- Utiliser l'émotion et l'intérêt comme leviers de motivation et de mémorisation
- Transformer ses connaissances en compétences mobilisables au travail

Travaux pratiques

Analyse de situations réelles d'apprentissage au travail. Test individuel : repérer ses modes d'apprentissage dominants. Exercice en binôme : transformer un savoir théorique en action concrète.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

3 Lever les freins à l'apprentissage

- Identifier ses croyances limitantes face à l'apprentissage : âge, légitimité, niveau, statut
- Réduire l'impact du stress et de la charge mentale sur la motivation à apprendre
- Développer une relation plus sereine à l'erreur et à l'effort
- Renforcer la confiance dans sa capacité à apprendre tout au long de sa carrière
- Installer une posture d'apprenant responsable et engagé

Travaux pratiques

Travail individuel : identifier ses freins personnels. Débriefing collectif avec recherche de ses leviers d'action. Mise en situation : oser apprendre dans une situation inconfortable.

4 Mémoriser et lutter contre l'oubli

- Comprendre les mécanismes de la mémorisation et de l'oubli
- Identifier les biais cognitifs perturbant l'apprentissage
- Mettre en œuvre des techniques simples pour mémoriser des informations utiles
- Renforcer l'ancrage des apprentissages dans le quotidien professionnel
- Adapter les techniques de mémorisation à ses contraintes de temps

Travaux pratiques

Tests pratiques de différentes techniques de mémorisation. Simulation en binôme : mémoriser et restituer une information professionnelle. Débrief collectif : choisir les techniques les plus adaptées à son contexte.

5 Utiliser l'intelligence artificielle comme soutien à l'apprentissage

- Comprendre les apports et limites de l'IA dans l'apprentissage
- Utiliser l'IA pour gagner du temps, structurer et approfondir ses apprentissages
- S'entraîner, se faire expliquer, obtenir du feedback grâce à l'IA
- Développer un usage critique et responsable de l'IA
- Renforcer son autonomie d'apprentissage avec les outils numériques

Travaux pratiques

Cas pratique : utiliser l'IA pour apprendre une compétence professionnelle. Atelier guidé : formuler de bonnes requêtes pour apprendre efficacement. Partage d'expériences et bonnes pratiques.

6 Organiser son temps et maintenir sa motivation

- Identifier les apprentissages à fort impact pour son poste et son évolution
- Intégrer l'apprentissage dans son quotidien sans surcharge
- Mettre en place des routines simples pour apprendre régulièrement
- Suivre ses progrès et ajuster ses actions
- Maintenir sa motivation dans la durée

Travaux pratiques

Analyse de son emploi du temps réel. Construction d'un plan d'apprentissage personnalisé et motivant. Engagement individuel : définir ses premières actions concrètes post formation.

