



APPRENDRE À APPRENDRE : REPRENDRE DES ÉTUDES



LIEU DE LA FORMATION

DPFI DE LORMONT
PÔLE SOCLE DE COMPÉTENCES
LYCÉE LES IRIS
13 RUE SAINT-CRICQ
33305 LORMONT

PUBLIC CONCERNÉ

Salariés
Demandeur d'emploi
Demandeur individuel

PRÉ-REQUIS

Lire et écrire couramment

DÉBUT DE LA FORMATION

Tout au long de l'année

DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

Plusieurs sessions dans l'année

MODALITÉS DE FINANCEMENT

- Compte personnel de Formation CPF
- Financement personnel
- Habilitation Service Public HSP
- Plan de développement des compétences

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Se **remobiliser** avant d'entrer en formation
- **Réactiver, optimiser** ses **capacités d'apprentissage** pour valider ses connaissances

CONTENU DE LA FORMATION

Se connaître - Comment apprendre à apprendre ?

- Le fonctionnement du cerveau : neurones et synapses, cerveau gauche et droit
- Identifier son fonctionnement et son profil d'apprentissage

S'organiser - Comment organiser son travail personnel ?

- Établir son emploi du temps et définir ses plages de disponibilité
- Se mettre au travail et définir des objectifs réalisables
- Développer des stratégies de vérification de sa production

Comment stocker des informations ?

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Planifier son travail
- Utiliser les bons outils (papier et numérique) : agenda, répertoires, classeurs, etc

Communiquer - Comment échanger sur l'essentiel à l'oral et à l'écrit ?

- Acquérir la méthode des 3QOCP

CONDITIONS DE FORMATION

Alternance d'apports théoriques, méthodologiques et de mises en situation pratiques en groupe et en sous-groupes

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Positionnement initial
- Évaluations formatives intermédiaires et finales
- Attestation de formation et attestation de capacités acquises en cours de formation

PROFIL DES INTERVENANTS

Formatrice expérimentée et formée à l'approche centrée sur la personne (Carl ROGERS) et à différentes méthodologies d'apprentissage (Gestes mentaux, Antoine DE LA GALANDERIE, Développer sa capacité à apprendre, Jean BERBAUM) dans le cadre de la formation continue pour adultes.

VOS CONSEILLERS DES AGENCES DE GIRONDE

Cécile MONTASTIER
Coordinatrice pédagogique du
DPFI de Lormont
cecile.montastier@greta-cfa-
aquitaine.fr
05 57 77 60 04
06 23 73 54 28

Marie-Cécile ROUYER
Conseillère en Formation
Continue RIVE DROITE
marie-cecile.rouyer@greta-cfa-
aquitaine.fr
05 57 77 60 08
06 71 70 71 15