

Communication intra-personnelle et interpersonnelle

INITIATION A LA META COGNITION

Améliorer ses compétences grâce à la méta cognition



Présentiel ou distanciel



Initiation



1 jour (7h)

Objectifs de la formation

- ✓ Optimiser ses techniques d'apprentissage
- ✓ Améliorer sa vitesse de lecture
- ✓ Modéliser ses idées facilement avec le Mind Mapping

Public et prérequis

- ✓ Tout public souhaitant améliorer ses compétences
- ✓ Être prêt à expérimenter de nouvelles méthodes

Programme

- ✓ Techniques de mémorisation
 - Table de rappel
 - Palais mental
 - Objectif : Expérimenter 2 méthodes de mémorisation
- ✓ Mind Map
 - Présentation des cartes mentales (présentation outil sur feuille et numérique)
 - Objectif : Création d'une carte mentale
 - Découverte du logiciel X-Mind
- ✓ Lecture rapide
 - Initiation à la lecture rapide
 - Objectif : Expérimenter quelques techniques de lecture rapide (concentration, balayage, lecture guidée)

Pédagogie

- ✓ Formation interactive
- ✓ Support powerpoint
- ✓ Supports fournis – livret pédagogique

Modalités d'évaluation

- ✓ Exercices pratiques à chaque module
- ✓ Questionnaire d'évaluation en ligne à l'issue de la formation

Contact et informations



Anthony GUESNON



50KM Région Nantaise
Autres régions sur devis



07 68 48 72 79

anthony@agir-coaching.fr