

## 03. Apprendre à apprendre

### Fiche technique

#### Secteur

Médico-social

#### Public

Travailleurs en ESAT

#### Durée

3 jours

#### Organisme de formation

☞ Diffessens

#### Date limite d'inscription

11/06/2021

### Lieux & dates

#### ☞ Groupe 1

##### Clermont-Ferrand

Les 2 & 3 juin 2021

+ Le 9 juin 2021

#### ☞ Groupe 2

##### Lyon

Les 15 & 16 sep. 2021

+ Le 23 septembre 2021

### Interlocuteur Opco Santé

Soraya KALICIAK

[soraya.kaliciak@opco-sante.fr](mailto:soraya.kaliciak@opco-sante.fr)

04 72 07 36 86

### Contexte

L'activité professionnelle quotidienne nécessite d'apprendre en permanence : consignes, procédures, coordonnées, utilisation d'un nouvel équipement ...

De plus, pour un nombre significatif de travailleurs en ESAT, l'acte d'apprendre n'est pas anodin et renvoie parfois à des situations de tension, de stress voire d'échec.

L'objectif de la formation proposée est donc de permettre aux travailleurs handicapés de renforcer leur capacité d'apprentissage et de retrouver le plaisir d'apprendre. C'est aussi le moyen de reprendre confiance en ses capacités et de développer ses compétences.

### Objectifs

#### A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- ☞ Appréhender plus sereinement les situations d'apprentissage et « l'acte d'apprendre ».
- ☞ Découvrir comment fonctionne le cerveau lors d'un apprentissage.
- ☞ Découvrir son profil d'apprentissage.
- ☞ Apprendre à se concentrer.
- ☞ Développer ses capacités d'imagination.
- ☞ Découvrir des techniques de mémorisation.
- ☞ Utiliser les techniques, méthodes et ressources personnelles permettant de développer ses capacités d'apprentissage.

### Prérequis

#### ATTENTION...

**Avant toute pré-inscription merci de lire attentivement les « Conditions d'accès & Modalités de prise en charge ».**

### Contenu

#### JOUR 1 :

- ☞ Echange sur les difficultés que chacun rencontre
- ☞ Découverte du fonctionnement du cerveau : les 3 cerveaux
- ☞ Travail sur les évocations mentales : découverte des 8 évocations et entraînement à leur utilisation
- ☞ Le « POUR » : comment passer des consignes efficaces

#### JOUR 2 :

- ☞ Travail sur l'attention visuelle et auditive
- ☞ Travail sur l'amélioration de la compréhension
- ☞ S'entraîner à passer une consigne efficace
- ☞ Travail d'imagination créatrice

#### JOUR 3 (journée différée) :

- ➡ Gérer sa peur, ses émotions, réinvestir les acquis
- ➡ Développer la concentration
- ➡ Travail de mémorisation et découverte de différentes techniques de mémorisation
- ➡ Avec les moniteurs ou chargés d'insertion : présentation de ce que nous avons vus et travaillé, par les stagiaires et mise en situation pour passer des consignes efficaces
- ➡ Bilan de la formation