

## Compétences visées

*Aider les apprenants à devenir autonomes dans l'acte d'apprendre, en proposant des méthodes et stratégies d'aide à la motivation et à la volition.*

## Objectifs et contenus

### Se connaître en tant qu'apprenant

- La définition de son profil d'apprenant : 4 profils de sa mise au travail et du maintien de l'effort.
- L'identification de ses distracteurs et de la qualité de son attention.
- Les émotions et l'apprentissage : apport des sciences cognitives.

### Comprendre le fonctionnement du cerveau qui apprend

- La plasticité cérébrale : apprendre et comprendre.
- Les familles de mémoires : interactions.
- L'oubli et la rétention (Ebbinghaus) : consolidation des apprentissages.

### Identifier le contexte motivationnel

- Les sources de motivation (R. Viau).
- Les facteurs de la motivation (R. Viau, J. Fenouillet 2011, J. Fernandez, 2017).
- La nouvelle génération et le numérique : appétence, compétence et usages.

### Comprendre le concept de volition (volonté) dans un contexte d'apprentissage

- Les mécanismes de l'engagement et du maintien de l'effort.
- La dynamique volitionnelle et la métacognition (M. Houart).
- Les 5 catégories de stratégies de la volonté.
- Les liens entre : motivation, volonté, stratégies d'apprentissage.

## Objectifs complémentaires

### Identifier les 50 stratégies pour s'engager dans le travail et s'y maintenir

- La gestion et l'organisation du temps.
- L'analyse de la commande d'apprentissage.
- La lecture et la compréhension d'un texte pour se l'approprier.
- Le traitement actif de la matière pour comprendre le texte en profondeur.
- La lutte contre les distracteurs.
- Les stratégies de mémorisation efficaces : sciences cognitives.

### Appréhender et construire les outils

- La construction d'un planning personnel et structurant.
- Les stratégies pour lire et comprendre.
- La construction d'une fiche de lecture.
- Les outils pour traiter activement la matière : 3 niveaux d'apprentissage, indices mnésiques, schématisation, tables des matières et plans détaillés, multitestings...
- Les techniques de régulation du stress avant un examen.
- La préparation psychologique à l'effort et l'entrée en activité.

## Méthodes

- Témoignages.
- Partage de ressources.
- Apports théoriques et méthodologiques (Grilles d'analyse).
- Tests et exercices d'application en postures d'apprenants et de formateurs.

## Personnes concernées

Professionnel de santé en position d'accompagnement d'apprenants.

## Valeur ajoutée

Cette formation vise à aider les apprenants à se mettre au travail, à trouver des astuces, des techniques pour travailler, mémoriser et répondre aux exigences de leur professionnalisation. Cette formation est complémentaire à la formation « Sciences Cognitives pour innover en formation » qui elle, est plutôt destinée aux formateurs afin de visiter et revisiter leurs stratégies d'enseignement.

## Pré-requis

» Être en position d'accompagnateur d'apprenants.

## Formation Inter & Intra

### Paris - Decembre 2024

---

>> Du 05-12-2024 au 06-12-2024

#### Intervenant :

BELOU Hélène

- Cadre de santé formateur clinicienne
- Master 2 Ingénierie de la Formation professionnelle et Psychologie Ergonomique (IFPE), Mention Psychologie
- Master 2 ETP Paris Sorbonne
- DU Formateur de formateurs à la simulation en santé
- DU ETP
- Membre du GEFN Dijon (Groupe Français d'Education Nouvelle - Pédagogie Freinet et Wallon)
- Master en Éducation Thérapeutique du Patient (ETP), spécialité didactique professionnelle
- Membre de l'association « Apprendre et former avec les sciences cognitives »
- Voir son profil [LinkedIn](#)

#### Prix

Tarif Inter **720 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

### Paris - Decembre 2025

---

>> Du 04-12-2025 au 05-12-2025

#### Intervenant :

BELOU Hélène

- Cadre de santé formateur clinicienne
- Master 2 Ingénierie de la Formation professionnelle et Psychologie Ergonomique (IFPE), Mention Psychologie
- Master 2 ETP Paris Sorbonne
- DU Formateur de formateurs à la simulation en santé
- DU ETP
- Membre du GEFN Dijon (Groupe Français d'Education Nouvelle - Pédagogie Freinet et Wallon)
- Master en Éducation Thérapeutique du Patient (ETP), spécialité didactique professionnelle
- Membre de l'association « Apprendre et former avec les sciences cognitives »
- Voir son profil [LinkedIn](#)

#### Prix

Tarif Inter **720 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **29/05/2024**