

« Apprendre oui !... et comment ?! »

Court descriptif

Apprendre est une chose, savoir adapter ses stratégies d'apprentissages en est une autre. C'est ce que propose ce parcours « Affûter ses neurones © » dont les thèmes tiennent compte des temps forts de l'année universitaire. Ces ateliers thématiques visent précisément à amener les participants à construire et/ou faire évoluer leurs stratégies d'apprentissages en fonction de leurs besoins. Savoir adapter ses stratégies est en effet une des clés de la réussite.

Objectifs

1. **Atelier 1 : Se motiver et le rester.** Comprendre comment se fixer des objectifs réalistes pour qu'ils constituent de puissants leviers motivationnels. Identifier ses propres causes de procrastination et ses pistes pour sortir de ce marécage.
2. **Atelier 2 : Booster naturellement son cerveau.** Réaliser comment la préparation et l'entretien du cerveau peuvent ruiner ou maximiser ses méthodes de travail... Manger, bouger, dormir constitue le trio gagnant !

Public cible

Toute personne apprenante curieuse des stratégies d'apprentissages et souhaitant s'améliorer.

Déroulement

Chaque atelier inclue des pistes d'améliorations à mettre en œuvre rapidement tout en améliorant la connaissance d'eux-mêmes. Ils combinent des apports de contenus théoriques, de la réflexivité, du partage de pratiques, des jeux et des mises en situations.

Créneau : 9h30 – 12h30

Lieu : Service des langues

Nombre d'heures. 3h par atelier -> 6h en tout ; les ateliers sont indépendants l'un de l'autre

Intervenante

Isabelle Le Brun, Maître de Conférences en Neurosciences, Université Grenoble Alpes et co-autrice du livre « Comment s'exercer à apprendre », DeBoeck, Ed. 2 parue en 2022