

■ Guadeloupe : Baie Mahault

# JOURNÉES SPÉCIALES ÉTUDIANTS

## ALTER FORMATION CONSEIL CARAÏBES



Pour tous renseignements [www.alter-formation.net](http://www.alter-formation.net) [caraibes@alter-formation.net](mailto:caraibes@alter-formation.net)  
05 90 41 69 81 / 06 07 01 11 12

### ATELIER POUR APPRENDRE À APPRENDRE : le 11 février

Débordé-e, fatigué-e, une organisation de travail inadéquate ?  
Des difficultés à mémoriser vos cours, les restituer, les appliquer ?  
Beaucoup d'énergie dépensée mais sans les résultats escomptés ?  
Vous visez des résultats concrets et mesurables ?

Nous répondrons à vos besoins. Vous pourrez atteindre vos objectifs de réussite par des méthodes facilitant votre apprentissage : mémoire, lecture efficace et prise des notes maximisées.

**Les + : des meilleurs résultats et une confiance en vous bonifiée !**



### ■ Objectifs

- Connaître son meilleur canal de mémorisation ;
- Lire efficacement ;
- Prendre des notes optimisées.



### ■ Outils

- Apports théoriques ;
- Jeux pour découvrir son canal mémoire optimal ;
- Exercices d'application.



### ■ Programme

#### MÉMOIRE :

- Comprendre le fonctionnement de votre mémoire ;
- Identifier votre propre potentiel de mémoire ;
- Développer vos capacités de mémorisation.

#### LECTURE EFFICACE :

- Augmenter de manière significative votre capacité de lecture ;
- Savoir repérer l'essentiel dans un texte.

#### LA PRISE DE NOTES UTILES :

- Comment prendre des notes ;
- Identifier votre méthode de prise de notes.