



Concentration, Attention, Mémoire, Apprentissage

Renforcer ses capacités cognitives c'est bon pour le moral!

La méthode Switch RH a été pensée pour vous permettre d'être opérationnel(le) à l'issue de votre form'action en ayant les outils pour être efficace en trouvant le **Cap** qui vous correspond !

Public

Professionnel(le)s, étudiants, particuliers
La compréhension de la langue française est recommandé
Accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap (nous contacter)

Objectifs pédagogiques

Appréhender les mécanismes cérébraux : (CAMA)
Identifier les facteurs d'attention et de concentration
Adapter votre environnement de travail
Acquérir des outils de flexibilité mentale
Maîtriser des techniques ludiques de mémorisation

Contenu de la form'action

Comprendre les mécanismes cérébraux : CAMA

- Le rôle des neurones
- Les réflexes et habitudes
- La loi du moindre effort
- Les perceptions mentales
- Le rôle de l'environnement : soutien ou parasite

Agir sur ses capacités cognitives :

- Les clefs à froid, avant et pendant l'action
- Techniques de mémorisation



Durée de la form'action

3 heures

Prérequis

Aucun

Résultats attendus

Comprendre les mécanismes cérébraux
Agir sur vos capacités d'apprentissage
Gagner en efficacité dans l'exécution d'actions complexes

Mise en œuvre des actions de la formation

Un document en amont de formation sur les 8 règles d'or du Switcher en formation
Auto positionnement sur une échelle de mesure en amont et post formation
Apports théoriques
Etude de la situation de l'apprenant
Support remis à chaque participant à la fin de la formation
Feuille de présence signée par demi-journée
Attestation de formation
Questionnaire de satisfaction à chaud et à 6 mois

Nos atouts

Analyse de vos besoins et redéfinition des objectifs
Apprentissage par le jeu
Création de petits ateliers en petit groupe
Mise en action pendant la formation
Présentiel ou visio
Une formatrice qui maîtrise les techniques de gestion mentale issues des neurosciences appliquées

Tarifs

324€ par stagiaire et par jour

Conditions

Minimum : 4 stagiaires
Maximum : 12 stagiaires

Personnes en situation de handicap

Référente Handicap Switch RH : Gwenaëlle Renambot

Coordonnées de l'organisme de formation

SARL Switch RH au capital social de 1000 €

SIRET 84904204900015

www.switch-rh.fr

Numéro d'activité : 76820089882

Qualiopi depuis le 21/01/2021

Contact : G. Renambot 06.73.79.74.11 - contact@switch-rh.fr