



Année lumière

ÉCLAIRE TON AVENIR

ATELIER VACANCES SCOLAIRES

APPRENDRE ÇA S'APPREND



Tu as parfois l'impression de ne pas arriver à retenir ou à comprendre facilement certaines choses ?

- Tu te sens souvent perdu(e) face à la quantité d'informations à apprendre ?
- Tu aimerais être plus efficace dans ta façon d'apprendre ?
- Tu penses que l'apprentissage est difficile pour toi et que tu manques de méthode ?

Objectifs

Une approche globale permettant de:

Comprendre le fonctionnement cognitif

Booster sa capacité d'apprentissage

Maitriser des outils et techniques pour construire son projet d'avenir (professionnel, personnel et citoyen)

Le programme

Les clés de l'attention

Découvre comment ton cerveau gère l'information et apprends à focaliser ton attention grâce à des outils pratiques comme Pomodoro.

Les clés de la mémoire

Comprends le fonctionnement de la mémoire et teste des techniques pour renforcer la rétention d'information, telles que le double codage et la table de rappel.

Rituel et planification

Crée des rituels d'apprentissage efficaces et apprends à planifier tes révisions pour réduire la charge mentale et maximiser ton efficacité.

Supports de révision et de synthèse

Apprends à créer des cartes mentales et des flashcards pour organiser tes révisions et renforcer ta mémoire.

Public

Lycéens et étudiants

Lieu de formation

Campus de la SEPR - L'école des métiers
46 rue Professeur Rochoaix 69003 LYON
Le campus est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Prérequis

- Aucun prérequis académique n'est nécessaire
- Seules comptent : la motivation à s'engager dans le programme.

Durée

- 3h

Coût du programme

Le tarif est de 80 €.



Méthodes et moyens pédagogiques

- Une pédagogie active, un apprentissage par l'expérimentation
- Un accompagnement en collectif par groupe de 12 jeunes maximum
- Une approche globale : chaque jeune est considéré dans ses dimensions intellectuelle, physique, émotionnelle, affective et relationnelle



Évaluation

En fin de programme :

- Une feuille d'ancrage pour repartir avec des tips concrets
- Un questionnaire de satisfaction (évaluation de la perception).
- Une attestation de fin de formation reprenant les compétences travaillées.



Modalités d'organisation

1 demi-journée de 3h lors des périodes de vacances scolaires.

Les locaux sont adaptés à l'accueil de publics et à la réalisation de la formation.



Modalités d'inscription

- 1 Rendez-vous sur la page "Stages et Ateliers vacances scolaires" du site internet de l'Année lumière et cliquez sur le bouton "Inscription".
- 2 Vous serez redirigé sur le site HelloAsso afin de finaliser l'inscription et procéder au paiement.
- 3 Vous recevrez ensuite un mail de notre part confirmant l'inscription et la suite des modalités.



Bénéficiaires en situation de handicap ou particulière

Si vous êtes en situation de handicap ou particulière (de type aidant familial, hospitalisation, pratique de haut niveau,...), nous vous invitons à prendre contact avec l'Année lumière, en vue d'un échange avec notre Référent Handicap, pour envisager et mettre en place les conditions d'accueil dans le programme, en fonction de votre situation.



L'équipe pédagogique

- Une équipe permanente aux diplômes et compétences complémentaires en matière d'accompagnement des jeunes
- Une équipe d'intervenants experts dans leur domaine, issus du monde professionnel et de la formation

Nous contacter

 contact@annee-lumiere.org  [annee.lumiere](https://www.instagram.com/annee.lumiere)

 07 67 97 19 70  [annee.lumiere](https://www.facebook.com/annee.lumiere)

 [annee-lumiere.org](https://www.annee-lumiere.org)  [annee.lumiere](https://www.linkedin.com/company/annee.lumiere)



Année lumière
ÉCLAIRE TON AVENIR

ATELIER VACANCES SCOLAIRES

Le programme qui donne de la valeur à ton parcours