



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 Rochaix 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](mailto: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