INGÉNIERIE PÉDAGOGIQUE

# Apprendre efficacement : comprendre sa mémoire, organiser et ancrer ses acquis

Beaucoup de professionnels apprennent comme ils le faisaient à l'école : relire, surligner, tout reprendre la veille d'une échéance. Ces méthodes donnent une impression de maîtrise sans produire de mémorisation durable. En formation continue, les contenus arrivent plus vite qu'ils ne sont assimilés et le temps disponible est fragmenté. Cette journée présente les mécanismes d'attention et de mémorisation puis les méthodes de travail qui en découlent. Chaque technique est appliquée immédiatement à un contenu professionnel apporté par le participant.

| DURÉE | MODALITÉ | TARIF | DÉLAI D'ACCÈS |
|---|---|---|---|
| **1 jour — 7 h** | **Présentiel ou à distance** | **À partir de 850 € HT** | **11 jours ouvrés après validation du financement.** |

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

## 01 Public visé et prérequis

**PUBLIC VISÉ**
Salariés en reprise d'études, apprentis, formateurs, tuteurs et toute personne devant assimiler des contenus professionnels nouveaux.

**PRÉREQUIS**
Aucun prérequis

**POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE**
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

## 02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Expliquer le rôle de l'attention et de la mémoire dans l'apprentissage
- Repérer les méthodes de révision qui donnent une illusion de maîtrise
- Appliquer les techniques de rappel actif et de reprise espacée
- Organiser ses sessions de travail selon ses contraintes professionnelles
- Évaluer ses progrès et ajuster sa méthode en conséquence

## 03 Programme détaillé

### M1 Attention mémoire et charge cognitive

- Comprendre ce qui se joue
- Rôle de l'attention et coût réel des interruptions
- Mémoire de travail et limites de traitement
- Consolidation en mémoire durable et place du sommeil
- Effets de la charge cognitive sur la compréhension
- À retenir : Comprendre n'est pas mémoriser : la trace durable se construit par l'effort de récupération.

### M2 Techniques d'apprentissage efficaces

- Remplacer la relecture
- Rappel actif et autotest sur un contenu professionnel
- Reprise espacée et planification des révisions
- Reformulation élaboration et explication à autrui
- Alternance des thèmes et variation des exercices
- Prise de notes structurée et cartes de concepts
- Atelier : Chaque participant transforme un support professionnel en série de questions de rappel.

### M3 Organisation personnelle et durée

- Tenir la méthode dans le temps
- Découpage des objectifs d'apprentissage en étapes courtes
- Choix des moments et de l'environnement de travail
- Gestion de la motivation et des phases de découragement
- Suivi des progrès et ajustement de la méthode
- Cas pratique : Le groupe construit un plan de révision étalé sur plusieurs semaines pour une certification professionnelle.

## 04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

**MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**
Présentiel ou à distance

**LIEU / FORMAT**
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

**MÉTHODES MOBILISÉES**
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

**ENCADREMENT**
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

## 05 Modalités d'évaluation et de suivi

**ÉVALUATION DES ACQUIS**
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

**SUIVI DE L'EXÉCUTION**
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

**SANCTION DE LA FORMATION**
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

## 06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

## 07 Modalités d'accès, financement et tarifs

**MODALITÉS D'INSCRIPTION**
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

**DÉLAI D'ACCÈS**
11 jours ouvrés après validation du financement.

**FINANCEMENTS POSSIBLES**
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

**DATES / SESSIONS**
Entrées permanentes

| FORMULE | DÉTAIL | TARIF |
|---|---|---|
| Inter-entreprises | -10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session. | **À partir de 850 € HT** |

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

## 08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

**RÉFÉRENT HANDICAP**
Tiffany LESTROUBAC

**CONTACT**
contact@monpoleformation.fr

## 09 Indicateurs de résultats

| INDICATEUR | RÉSULTAT | MODALITÉS DE CALCUL |
|---|---|---|
| Taux de satisfaction | **N/A** | Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois |
| Taux d'abandon | **N/A** | Calculé sur les 12 derniers mois |

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

## 10 Contacts

**INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS**
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

**ADRESSE**
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

**RÉCLAMATIONS**
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr