

Programme de formation

1) La puissance de l'apprentissage pour améliorer ta vie personnelle et professionnelle !

- Les secrets des plus grands hommes et des plus grandes femmes de ce monde
→ *Pourquoi se former en continue ?*
- La richesse inestimable du savoir/de la connaissance
→ *L'économie de la connaissance et les « A.t »*
- Les 4 étapes clés de l'apprentissage
→ *Incompétence inconsciente, incompétence consciente...*
- La puissance de tes croyances
→ *Croyances limitantes VS croyances aidantes*
- Ce qui te bloque dans ton apprentissage quotidien
→ *Les 3 maladies du XXI^{ème} siècle*

2) Le potentiel extraordinaire et méconnu de ton cerveau et de tes capacités !

- Le potentiel méconnu de ton cerveau
→ *Cerveau gauche, cerveau droit*
- La puissance de ton subconscient
→ *Conscient VS subconscient*
- Les 4 piliers de l'être humain
→ *Spirituel, émotionnel, intellectuel et physique*

3) Maîtrise les meilleurs outils pour apprendre !

- La concentration
→ *Mode alpha/thêta, bruits blancs, balancement, pomodoro*
- La lecture rapide
→ *Pré-activation, activation, lecture*
- Les prises de notes
→ *Webbing, Mindmapping, sketch note*
- La mémorisation
→ *Palais mental, VAKOG, classe imaginaire*
- Le mindset
→ *Plan A vs plan B, motivation intrinsèque, micro-win*