

APPRENDRE À APPRENDRE

PROGRAMME DES SEANCES INDIVIDUELLES



1

Comment fonctionne le cerveau ?

- Découvrir son style d'apprentissage (VAKOG ...)
- Apprendre ce qui aide vraiment à retenir
- Démystifier les fausses croyances (ex: relire 10 fois ne suffit pas)

2

Mémoriser sans s'arracher les cheveux

- Techniques de mémorisation fun et efficaces
- Le pouvoir des associations mentales et des cartes mentales
- Test de la méthode des J.O. : Jeux, Organisation, Originalité

3

Gérer son temps et sa concentration

- Stop au "je commence dans 5 minutes"
- Découvre la méthode Pomodoro (travailler moins, retenir plus)
- Crée ton plan anti-distraction (réseaux, bruit, stress)

4

Préparer un contrôle ou un oral

- Apprendre à réviser intelligemment
- Booster sa confiance en soi avant un examen
- Créer sa propre "routine de réussite"

Tarifs : 360€

Agnès Vuillermet

contact@avhconseil.com

+352 621 541 927

Informations sur :

www.avhconseil.com

Apprendre plus vite,

plus facilement,

plus durablement

et sans stress !