

## Carnet de bord

### Le pouvoir d'apprendre

Nom et prénom :

Date :



*Ce carnet de bord est à compléter tout au long de votre formation « Le pouvoir d'apprendre ».  
Il est précieux car il permet de garder des traces des éléments importants et d'y revenir en cas de doute  
ou de questionnement.*

*Enregistrez-le sur votre ordinateur ou imprimez-le si vous préférez le remplir manuellement.*

### Table des matières

Apprendre à apprendre.....	2
Mémoriser .....	2
Se concentrer .....	3
Se motiver .....	6
Agir pour avoir un cerveau en pleine forme .....	8

## Apprendre à apprendre

- Ce que je vois de bénéfique dans le fait de me former :
  
- Ma devise (elle sera là pour me soutenir pendant ma formation) :

## Mémoriser

- Mes scores :

1ère liste :

2ème liste :

- Ce qui m'a étonné et ce que je retiens de cette expérience :

- **Mémento : Les 7 règles de la mémoire**

1 - Le cerveau retient mieux les informations lorsqu'elles sont perçues par plusieurs sens : écouter, voir, lire, faire des gestes...

2 - La détente, le jeu favorisent la mémorisation mais le stress est son grand ennemi.

3 - Répéter est indispensable pour mémoriser.

- 4 - Organiser les informations à apprendre en les regroupant par exemple en catégories.
- 5 - Créer des images mentales.
- 6 - Comprendre aide à apprendre.
- 7 - Diviser ce que l'on a à apprendre en plusieurs parties pour ne pas saturer sa mémoire de travail.

## Se concentrer

- **Mon expérimentation de la méthode pour être un as de la concentration :**

### Je me prépare

L'activité que j'ai choisie :

Mon but à long terme :

La durée programmée de cette séance de travail :

L'objectif précis de ce temps de travail :

Suis-je dans de bonnes conditions physiques (bien mangé, bien dormi, ...) ?

Lieu le plus adapté pour cette activité et pour limiter les distractions :

Suis-je dans de bonnes conditions mentales (urgences réglées, choses à faire programmées) ?

**Me voilà prêt à démarrer mon activité ! C'est parti !**

**Je fais ensuite le bilan de mon expérience :**

**Ai-je atteint mon objectif ?**

- Oui ? Il y a de quoi être satisfait, voir même de se récompenser.

En quoi cette méthode m'a aidé ?

- Pas tout à fait ? Que s'est-il passé ?

- Ai-je bien respecté toutes les étapes ?

- Qu'est ce qui a marché ?

Mes conclusions :

A présent, retournez dans le module de formation au paragraphe « Objectif atteint ? ».

- **Mon défi**

La technique choisie (journée à rebours, cohérence cardiaque ou méditation):

Les effets observés après une semaine de pratique quotidienne :

## Se motiver

A quoi va me servir cette phase d'apprentissage ? Quel est mon but à long terme ?

Parmi les pannes de motivation, quelles sont les 3 qui pourraient me concerner le plus? Celles pour lesquelles je veux être vigilant.

**Cocher les 3 éléments essentiels et surligner les pistes de solutions correspondantes.**

	<b>Panne de motivation :</b>  <b>Comment se manifeste-t-elle?</b>	<b>Points de vigilance</b>	<b>Piste de solutions</b>
1	« <i>Je ne vois pas à quoi ça sert d'apprendre ça !</i> »		En parler sans attendre avec son formateur ou un professionnel.
2	« <i>J'ai trop de travail ! Je ne m'en sors pas !</i> »		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fractionner ce que j'ai à faire en petites tâches</li> <li>2. Classer par priorités et planifier.</li> <li>3. Puis se mettre au travail, une bouchée après l'autre...</li> </ol>
3	« <i>J'aurai toujours le temps de m'y mettre demain.</i> »		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour arrêter de remettre au lendemain, allez voir en 4</li> <li>- Si vous cernez mal ce qui est à faire, allez voir en 1 et 7</li> <li>- Si c'est dû à un doute sur vos capacités, allez voir en 6</li> </ul>
4	« <i>Il y a des jours, je n'arrive pas à m'y mettre, j'ai la flemme !!</i> »		Débuter l'activité sans réfléchir, en commençant par la plus petite action.
5	« <i>On m'a fait une remarque, cela m'a démotivé !</i> »		Rechercher le contact des personnes qui vous soutiennent et qui vous aident dans votre réflexion.

6	« En ce moment, j'ai l'impression que je ne vais pas réussir »		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se souvenir de ce que l'on a réussi dans le passé renforce notre confiance.</li> <li>- Agir en acceptant de se tromper : soit on réussit, soit on apprend</li> <li>- Exprimer ses doutes à une personne de confiance et s'appuyer sur ses conseils et encouragements</li> </ul>
7	« Je ne sais plus pourquoi je me suis lancé dans ce projet, à quoi bon faire tout ça? »		Que voulez-vous pour vous ? Prenez le temps de vous rappeler votre but à long terme, c'est la direction à suivre. Savoir où on veut aller, aide à s'investir et à persévérer.
8	« J'en ai marre, ça n'avance pas assez vite !! »		<p>Patience et persistance sont les clés</p> <p>Parler de ce que vous ressentez, cela permet de prendre du recul</p> <p>Echanger avec d'autres permet de voir les choses autrement</p>
9	« Je me suis trompé, je n'ai pas réussi à faire ce que l'on me demandait »		<p>Sans erreur pas d'apprentissage !</p> <p>Analysez ce qui s'est passé pour comprendre et vous progresserez.</p>
10	« J'ai du mal à suivre, je me sens en difficulté. »		Il y a urgence à en parler avec le formateur pour qu'il m'apporte son aide.

## **Agir pour avoir un cerveau en pleine forme**

**Mes 3 engagements pour avoir un cerveau encore plus en forme :**

**Engagement n°1 :**

**Engagement n°2 :**

**Engagement n°3 :**

**Mes objectifs précis, mesurables, limités dans le temps et réalistes en lien avec chaque engagement :**

**Objectif n°1 :**

**Objectif n°2 :**

**Objectif n°3 :**

**Le pouvoir d'apprendre est en vous !!**