# Apprendre à apprendre

Niveau d’engagement : actif —> 6h

Découpage du cours : Participant, en 2 fois environ

## Partie 1 - Préparez-vous à apprendre

## Raison d’apprendre à apprendre

* 1er cours de la formation à effectuer
* Bien s’organiser avant de commencer une formation de 14 mois
* Importance d’une bonne méthodologie
* Ouvert à avoir de nouveaux outils méthodologiques

Etat d’esprit fixe / Etat d’esprit de croissance

### Différents types d’intelligence —> intelligence multiple

* Intelligence logique
* Intelligence verbale et linguistique
* Intelligence visuel et spatiale
* Intelligence physique et naturel
* Intelligence musicale et rythmique
* Intelligence interpersonnelle
* Intelligence interpersonnel

## Partie 2 - Définissez votre stratégie d'apprentissage

Voir plan d’apprentissage excel

* Motivation intrinsèque : vous déterminez vous-même vos actions, et ce par pur plaisir ou intérêt personnel, sans attente d'une récompense externe.
* Motivation extrinsèque : des circonstances extérieures guident vos actions. Vous avez pour objectif de recevoir une récompense ou d'éviter une punition

## Partie 3 - Créez votre plan d'apprentissage personnalisé

## Partie 4 - Maximisez votre apprentissage

Écrire ce que j’ai compris de chaque cours

—> si je devais l’expliquer à quelqu’un qu’est ce que je lui dirait, comment j’agencerais ce que j’ai compris pour transmettre ?