



**KONTRE  
KOURANT**

# **PROGRAMME DE FORMATION**

---

# **APPRENDRE DISRUPTIF**

**2022**  
ÉDITION

# OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

---

- Apprendre à apprendre de manière efficiente et acquérir des connaissances plus rapidement, tout en prenant du plaisir.
- Améliorer vos performances intellectuelles et optimiser vos capacités cognitives avec des outils pratiques et innovants, basés sur les neurosciences.
- Disposer de techniques et de méthodes concrètes et applicables rapidement concernant : la concentration, la lecture rapide, la mémorisation et la prise de notes.



Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 8469188869  
auprès du Préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes.

Kontre Kourant - SASU au capital de 1.000€

Siège social : 2 rue Coysevox, Bureau 3, 69001 Lyon

N° de SIRET : 87875546100026

N° TVA intracommunautaire : FR7878755461



# COMPÉTENCES

---

## Productivité & Approche stratégique

- Améliorer votre efficacité personnelle et professionnelle en organisant, planifiant et résolvant des problèmes avec simplicité.
- Acquérir une approche structurée et efficiente dans vos apprentissages.
- Moyens et outils : Pyramide du succès / Lois de la productivité / Coût de la connaissance / Objectifs et actions / Méthode pêle-mêle / etc.

## Concentration & Ecologie Mentale

- Optimiser votre concentration et savoir diriger votre attention.
- Savoir atteindre un état cérébral d'apprentissage optimal et une hygiène de vie mentale.
- Moyens et outils : Environnement de Travail / Attention Dirigée / Rythmes biologiques / Lois du mouvements / Bruit Blanc / Séquencement / etc.

## Lecture rapide et efficace

- Obtenir une méthodologie claire de lecture en déstructuré pour accélérer l'acquisition de connaissances.
- Maîtriser la lecture rapide pour augmenter radicalement votre vitesse et votre compréhension.
- Moyens et outils : Photolecture / Régression & guide visuel / Fixations et champ visuel / Subvocalisation / Balayage / Ecrémage / etc.





## Mémorisation & Révision :

- Rendre ses cours apprenables pour mieux vous les approprier.
- Prendre en main les meilleures techniques de mémorisation et de révision afin de retenir un savoir sur le long terme.
- Moyens et outils : Ergonomie cognitive / Emotions / VAKOG / Créativité / Imagination & Association / SmashinScope / Courbe de l'oubli / MIG / etc.

## Prise de notes et esprit de synthèse :

- Prendre des notes plus efficacement, illustrées & synthétiques et avec un impact fort.
- Stimuler, développer et utiliser au mieux votre créativité avec le mind map (carte mentale).
- Moyens et outils : Pictogrammes / Pensée visuelle / MindMap (règles, construction & utilisation) / Webbing / etc.

# VOTRE FORMATEUR

---

## Baptiste MICHEL

- Double médaillé des championnats de France de Lecture Rapide et Mind Mapping,
- Créateur de la méthode « Apprendre Disruptif »
- Formateur certifié en Mind Mapping (par Tony Buzan).



# MOYENS PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATION

---

- Exposés du formateur via un support visuel et illustrations de cas.
- Travail de groupe et échanges entre participants.
- Tests de lecture et de mémorisation pour :
  - Mesurer la progression,
  - Vérifier l'acquisition des acquis.
- Réalisations de MindMap.
- Réflexions et synthèses de cours.
- Évaluation de satisfaction via une enquête client.

---

## Public

- La formation est tout public.

## Pré-requis

- Cette formation ne nécessite aucun prérequis à part savoir lire et écrire.

## Informations complémentaires

- La formation se déroule sur 2 jours (14 heures). Une attestation de formation vous sera remise à la fin de la formation.