



2
Jours

Apprendre à désapprendre

dans **COMPETENCES RELATIONNELLES - COMPETENCES RELATIONNELLES / Réf : SOFT-SKILLS-07**

Objectifs de la formation

- Améliorer ses performances professionnelles en matière d'acquisition de compétences
- Détecter et sortir des habitudes contre productives ancrées dans son quotidien
- Renforcer sa capacité d'adaptation professionnelle

Programme de la formation

Jour 1 - Matin

1. Définir le concept de désapprentissage et son importance

- Définition de la notion de désapprentissage
- Les origines du concept
- La place du concept dans le contexte professionnel actuel
- Les mécanismes cérébraux
- Les enjeux d'un passage par le désapprentissage pour augmenter ses performances

Jour 1 - Après-midi

2. Identifier ses propres freins à l'apprentissage

- Les croyances limitantes
- Les habitudes
- Les peurs et résistances
- Les schémas mentaux
- Les préjugés

Jour 2 - Matin

3. Développer une pensée créative



- La pensée divergente
- La visualisation
- La méditation
- La notion de pensée critique
- Les techniques pour ancrer au quotidien sa stratégie de pensée créative

Jour 2 - Après-midi

4. Construire sa flexibilité cognitive

- Remettre en question ses certitudes
- Considérer des points de vue différents
- Expérimenter de nouvelles approches
- Les techniques pour ancrer au quotidien sa stratégie de flexibilité cognitive

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

Public cible

Cadre, manager, technicien, assistant, équipier ou tout collaborateur souhaitant optimiser ses performances professionnelles par l'apprentissage

Pédagogie

Méthodes pédagogiques

- La formation est composée à la fois de contenus théoriques permettant de développer les thèmes fondamentaux et de contenus pratiques permettant au formateur de faire le lien entre les sujets traités et l'expérience professionnelle de l'apprenant.

Modalités d'évaluation

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :





- Au cours de la formation des études de cas ou des exercices seront proposés aux stagiaires pour qu'ils puissent mettre en pratique les savoirs dispensés et ainsi s'approprier les connaissances. À l'issue de la formation des exercices de test (quiz, QCM, etc.) évalueront la bonne acquisition de celles-ci.
- Une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques sera délivrée à chaque participant à l'issue de celle-ci.

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :



