



À DISTANCE : 2 X 2H

## RÉUSSIR SES FORMATIONS EN CLASSES VIRTUELLES

### OBJECTIFS

- Apprendre à maintenir l'attention et aider son stagiaire à rester concentré
- Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Rendre ses formations plus mémorables
- Gérer la technologie & son environnement
- Mettre en pratique et expérimenter les méthodes proposées

### LE FORMAT À DISTANCE

- Nous utilisons la solution de salles de visioconférence ZOOM disponible gratuitement sur ordinateur/téléphone/tablette
- Tous les supports pédagogiques et les enregistrements de chaque session sont consultables/téléchargeables sur notre école en ligne

## PROGRAMME

### GÉRER L'ATTENTION DU GROUPE

- LA COURBE DE L'ATTENTION
- LA TECHNIQUE DU POMODORO
- LES PAUSES ORCHESTRÉES

### RETENIR SUR LE LONG TERME

- COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE LA MÉMOIRE
- COURBE DE L'OUBLI
- STRATÉGIES DE RÉVISION
- OUTILS DE RÉVISION

### MAÎTRISER LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DES APPRENTISSAGES

- IMPORTANCE DU SON ET DE L'IMAGE
- ÉCLAIRAGE
- VOIX & POSTURE
- RÈGLES DU JEU
- POTENTIALITÉS DE L'OUTIL VISIO

### CRÉER LA DYNAMIQUE DE GROUPE

- FAVORISER LA PARTICIPATION
- FACILITER LE DIALOGUE ENTRE PARTICIPANTS
- DÉVELOPPER LES ÉCHANGES ENTRE LES SESSIONS

# LES FORMATEURS



## **SÉBASTIEN MARTINEZ** FONDATEUR DE LA MÉTHODE

Athlète de la mémoire, champion de France de mémoire (2015) et vice-champion du monde avec l'équipe de France (2018). Auteur de nombreux livres, il se consacre aujourd'hui à la transmission de sa méthode auprès d'étudiants, d'enseignants et d'entreprises.



## **GUILLAUME PETIT-JEAN** FORMATEUR AGRÉÉ 2019

Champion de France de mémoire en 2019 et vice-champion du monde aux côtés de l'équipe de France en 2018. Après plusieurs années à l'étranger, il crée en France son entreprise de coaching pour aider ses clients à optimiser leurs performances professionnelles et leur quotidien.



## **AGNÈS BURGERS** FORMATRICE AGRÉÉE 2017

Agnès Burgers, Maître de Conférences, ingénieur des Mines et Docteur en Mécanique et Génie Civil, enseigne depuis 2013 dans le supérieur (en école d'ingénieur, architectes) et dans la formation continue.



## **NICOLAS LUEZ** FORMATEUR AGRÉÉ 2016

Nicolas Luez, ingénieur des Mines, formateur professionnel depuis 2011, intervient comme ingénieur, formateur et concepteur de formations pour EDF.



# RÉFÉRENCES

## ET INTERVENTIONS

### Enseignement privé et public

- APEL
- AEFE
- Réseau Canopé
- École du Louvre
- Université Paris Sud
- Université de Limoges
- École des mines d'Ales
- LAENNEC Lyon & Paris
- Franklin (St-Louis de Gonzague)
- Saint-Jean de Passy
- Institut Villebon Charpak
- IPAG Montpellier
- CCI
- ESSCA
- MFR
- Isagri
- ISUPNAT
- ISCOM Rouen



### Entreprises

- EDF
- Dassault
- BNP Paribas
- AXA Banque
- APM
- CJD (Centre jeunes Dirigeants)
- Vygon
- Compagnie Régionale des Commissaires aux Comptes
- GL EVENTS
- Acoss
- Ordre des experts comptables
- SODIAAL
- Banque Cantonale Vaudoise
- E. Leclerc
- Union des Mousquetaires
- Préfecture du Var
- Seafoodia

### Interventions dans les écoles françaises à l'étranger

- Ecole Française Internationale de Casablanca
- Lycée Français de Singapour
- Lycée Français de Shanghai
- Dubaï
- Lycée Louis Massignon Abu Dhabi

