

Explorer les limites et les ressources de sa cognition

Cette formation propose une plongée dans les mécanismes fondamentaux du cerveau : mémoire, attention, raisonnement ou encore biais cognitifs. **À travers des apports neuroscientifiques et des exercices métacognitifs, les participants découvriront leurs « points de blocage » et apprendront à mobiliser efficacement leurs ressources mentales pour gagner en performance et en créativité.**



Public cible : toutes personnes confrontées à la complexité informationnelle, et souhaitant optimiser leur apprentissage et leurs choix, en limitant les erreurs liées aux biais cognitifs



Durée et modalités

1,5 jours (10h) – Présentiel ou distanciel synchrone

OBJECTIFS

- **Comprendre** l'architecture cognitive : perception, mémoire, fonctions exécutives...
- **Identifier** les principaux biais cognitifs et leurs impacts sur nos jugements.
- **Mesurer** sa charge cognitive et repérer ses « limites » mentales.
- **Appliquer** des stratégies d'optimisation cognitive pour améliorer ses performances.
- **Développer** une démarche de métacognition pour évaluer et ajuster ses processus mentaux.

DÉROULÉ

Introduction à la cognition – Évaluation de son potentiel cognitif et de son niveau de distraction. Apports interactifs sur les mécanismes cérébraux.

Les biais cognitifs et leurs effets – Mise en évidence par des mini-expériences. Analyse de cas : comment un biais a pu fausser un projet.

Charge cognitive et optimisation – Apports théoriques et exercices pratiques. Technique de *dual coding* pour renforcer la mémorisation.

Métacognition et routines mentales – Journal de bord cognitif et atelier de co-développement pour confronter ses stratégies et adapter ses pratiques.

Renforcer ses ressources cognitives – Micro-pauses actives et exercices de stimulation cognitives appliqués à la focalisation attentionnelle.

Synthèse et plan d'action – Construction de sa « Carte cognitive personnelle ». Engagement individuel : plan d'action avec indicateurs de suivi.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES



Expérimentation
active



Micro-learning
(capsules vidéos)



Outils numériques
(suivi des progrès)



Co-développement

LIVRABLES



Plan d'actions
métacognitif



Kit de stratégies
d'optimisation



Carte cognitive
personnelle



« J'ai enfin compris pourquoi je plafonnais sous la surcharge d'informations : j'avais déjà entendu parler de « charge mentale », mais je ne mettais pas les bons mots dessus. Aujourd'hui, **je repars avec des méthodes concrètes pour booster ma mémoire et éviter les biais dans mes décisions** »