



« J'APPRENDS À APPRENDRE »

Comment rentabiliser les formations que vous avez achetées ?

L'objectif de ce programme est que vous mettiez en place les stratégies les plus adaptées pour que les formations suivies se traduisent en changements observables et durables dans votre vie privée et/ou professionnelle. Ce programme s'applique tant aux formations suivies dans des salles physiques que sur Internet. Je vous recommande fortement de commencer par ce programme afin de rentabiliser au maximum vos efforts et vos investissements auprès de formations proposées par d'autres professionnels ou par moi-même.

De plus, comme ce programme est un pré-requis des programmes longs de l'Académie de la Vie en Mouvement et de l'Académie des Relations Authentiques, il vous sera intégralement remboursé au moment de votre inscription à l'un de ces programmes !

À travers ce geste, j'espère que vous comprendrez l'importance que j'accorde à ce programme qui devrait devenir la première démarche effectuée par toute personne qui désire se former de manière effective et efficace !

C'est le souhait le plus cher que je formule à votre égard...



Jean-Jacques Crèveœur

Accoucheur du potentiel humain
Catalyseur de changement durable
Directeur pédagogique d'Émergences-Formations



PARTIE I : Structurer

La première partie de ce programme a pour but de vous donner une nouvelle structure de prise de notes pour optimiser la mémorisation des enseignements des formations, des livres, etc. que vous suivez.

Vidéo 1 : Je prends des notes efficaces

L'objectif de cette étape est d'adopter la stratégie de prise de notes la plus efficace lors d'une formation suivie.

Vidéo 2 : Je structure mes notes

L'objectif de cette étape est de maîtriser une méthode de structuration de notes d'une puissance et d'une efficacité extraordinaires, méthode qui se calque exactement sur le fonctionnement naturel du cerveau...

PARTIE II : Se préparer psychologiquement

La deuxième partie de ce programme vous invite à mettre davantage de conscience dans votre stratégie d'apprentissage et dans la définition de vos buts et objectifs de croissance et de formation.

Vidéo 3 : Je me fixe des buts motivants

L'objectif de cette étape est de formuler des buts suffisamment motivants pour ce programme pour que vous ayez l'énergie, le courage, la force et l'enthousiasme de vous rendre jusqu'au bout de cette aventure...

Vidéo 4 : Je traduis mes buts en objectifs

L'objectif de cette étape est de traduire vos buts en objectifs opérationnels et concrets, afin d'augmenter la probabilité de les atteindre...

Vidéo 5 : J'allume ma caméra

L'objectif de cette étape est de développer la compétence d'auto-observation et d'apprendre à être présent à ce que vous faites pendant que vous le faites.

PARTIE III : Aménager et prioriser

Dans cette troisième partie, vous développerez les attitudes intérieures pour apprendre plus vite et dans le plaisir en aménageant un espace de travail et en donnant la priorité à votre croissance.

Vidéo 6 : J'aménage un cadre pour ma croissance

L'objectif de cette étape est d'identifier les éléments essentiels qui vous permettront d'aménager un cadre de travail qui vous soutienne dans votre formation-apprentissage-entraînement...



Vidéo 7 : J'aménage mes temps de formation

L'objectif de cette étape est d'aménager stratégiquement les temps que vous consacrerez à toute formation que vous suivez, avant, pendant et après celle-ci.

Vidéo 8 : J'optimise mon temps

L'objectif de cette étape est d'identifier les facteurs qui nous font perdre du temps et de mettre en œuvre les grands principes d'optimisation de votre temps de vie.

Vidéo 9 : Je donne priorité à ma croissance

L'objectif de cette étape est d'apprendre à organiser votre agenda afin de donner la priorité aux activités qui devraient être prioritaires dans votre vie.

PARTIE IV : Gérer les résistances

Cette quatrième partie a pour but de vous donner les outils pour gérer les résistances au changement et de faire de votre inconscient votre allié plutôt que votre adversaire.

Vidéo 10 : Je coopère avec mon inconscient

L'objectif de cette étape est de changer notre regard et notre rapport à l'inconscient pour coopérer avec lui plutôt que de nous y opposer.

Vidéo 11 : Je me donne des permissions

L'objectif de cette étape est d'apprendre à changer la loi que notre inconscient nous impose en obtenant de lui sa coopération.

PARTIE V : Inscrire dans la durée

Cette cinquième partie vous donnera les outils pour vous entraîner, passer à l'action et rester à l'affût des opportunités proposées par la vie pour grandir en amour, en conscience et en compétence.

Vidéo 12 : Je me crée des rappels utiles

L'objectif de cette étape est de se choisir et de se créer différentes stratégies de rappel pour soutenir votre apprentissage et votre entraînement dans la durée.

Vidéo 13 : J'installe des routines d'apprentissage et d'entraînement

L'objectif de cette vidéo est de mettre en place des routines quotidiennes, hebdomadaires, mensuelles, trimestrielles et annuelles pour soutenir votre apprentissage et votre entraînement dans la durée.

Vidéo 14 : J'analyse mes expériences et j'en tire des enseignements

L'objectif de cette étape est d'utiliser une boucle d'auto-accouchement pour tirer les enseignements de vos expériences insatisfaisantes.