



ÉCOLE DES PLANTES DE PARIS

Établissement d'enseignement supérieur privé



Méthodologie d'apprentissage En visioconférence

Animé par Jean-Philippe Clauzel

- ✓ Diplômé de l'École Des Plantes de Paris
- ✓ Formé à l'aromathérapie scientifique par Pierre Franchomme
- ✓ Formateur et praticien en phyto-aromathérapie scientifique

Lundi 19 octobre 2026 de 14h à 18h

Avez-vous parfois l'impression que votre cerveau vous a été livré sans le mode d'emploi ?
Vous passez des heures à étudier, mais les informations semblent s'évaporer dès que vous en avez besoin ?

La quantité de connaissances à absorber vous semble insurmontable ?

Ce n'est pas votre intelligence qui est en cause, c'est votre méthode.

Apprendre est une compétence qui s'apprend. Ce cours n'est pas un enseignement de plus sur *quoi* retenir, mais le guide essentiel sur *comment* le retenir efficacement et durablement. Passez du statut d'apprenant passif à celui de pilote de votre propre savoir.

Lieu des formations

22, rue Henri Regnault – 75014 PARIS - Métro Porte d'Orléans ou Alésia

Tarifs : 10 €

Votre inscription ne sera validée qu'à réception de votre chèque à l'ordre de « École des Plantes de Paris » ou de votre virement (RIB fourni sur demande).

Fiche d'inscription et bulletin d'adhésion à retourner avec votre règlement à : **Formation hors cursus**, École des Plantes de Paris, 22 rue Henri Regnault, 75014 Paris ou par courriel à atp@ecoledesplantes.fr

Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée. (25 personnes maximum). Pour tous renseignements, écrivez à atp@ecoledesplantes.fr et laissez vos coordonnées, nous vous rappellerons. **Ne pas solliciter le secrétariat.**

ÉCOLE DES PLANTES DE PARIS

22, rue Henri Regnault – 75014 PARIS

E-mail : atp@ecoledesplantes.fr - site : <https://www.ecoledesplantes.net>

~
Association déclarée loi 1901 à but non lucratif créée en 1985
Formation permanente n° 11 77 05231 77 - Siret n° 35261368100050



ÉCOLE DES PLANTES DE PARIS

Établissement d'enseignement supérieur privé

Bulletin d'inscription Méthodologie d'apprentissage En visioconférence

À retourner accompagné de votre règlement à :

Formation hors-cursus - École Des Plantes de Paris - 22, rue Henri Regnault - 75014 PARIS

Ou par e-mail : atp@ecoledesplantes.fr

NOM : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Tél. portable : _____

Courriel : _____

Élève en cursus 26-27 ou adhérent 26-27 inscrit à d'autres ateliers (ne pas régler l'adhésion),
merci de préciser votre promotion : _____

ou l'atelier pour lequel vous avez réglé l'adhésion : _____

Réserve une place pour :

☐ **Méthodologie apprentissage en visioconférence** vendredi 19 octobre de 14h à 18h

Tarifs : 10 € + adhésion à l'association 20 € = **30 €**

☐ Je joins un chèque de _____ à l'ordre de « École Des Plantes de Paris »

☐ Je fais un virement de _____ (RIB fourni sur demande).

L'adhésion à l'association de l'école des Plantes de Paris est obligatoire et valable du 1^{er} septembre 2026 au 31 août 2027. Merci de remplir le bulletin d'adhésion joint.

En cas d'annulation moins d'une semaine avant le début de la formation, nous nous verrons dans l'obligation de garder le règlement (sauf justificatif médical ou raison majeure).

Date et signature :



ÉCOLE DES PLANTES DE PARIS

Établissement d'enseignement supérieur privé

Méthodologie d'apprentissage

Au programme :

- **Partie 1 : Comprendre la “machine”** Arrêtez de lutter contre votre cerveau. Apprenez à gérer le stress qui bloque l'apprentissage, maîtrisez vos fonctions exécutives et naviguez intelligemment entre vos systèmes de pensée (rapide vs réfléchi) pour optimiser votre concentration.
- **Partie 2 : L'architecture du temps** Avant même d'apprendre, il faut structurer. Découvrez comment organiser votre temps pour créer des routines d'étude saines et efficaces.
- **Partie 3 : La boîte à outils active** Fini la relecture inutile. Des méthodes concrètes : Pomodoro pour le focus, la répétition espacée pour ancrer les savoirs, et les fiches Cornell pour structurer votre pensée et bien d'autres.
- **Partie 4 : Construire votre “Second Cerveau”** Ne laissez plus vos découvertes s'évaporer. Apprenez à capitaliser sur vos connaissances et à interconnecter vos idées grâce à des systèmes de gestion pérennes comme la méthode Zettelkasten.

Équipez-vous des bonnes méthodes pour apprendre plus vite, retenir plus longtemps, et transformer enfin vos efforts en expertise.