

Apprenez à mieux utiliser votre capacité cérébrale, à apprendre plus rapidement et à traiter plus efficacement des informations afin de créer ainsi un environnement de travail respectueux des mécanismes du cerveau.

# Booster son cerveau

**Améliorer ses performances grâce à des techniques respectueuses des mécanismes du cerveau**

- > Vous découvrez comment mieux employer la capacité de votre cerveau et à travailler plus intelligemment.
- > Vous améliorez votre cerveau grâce à une optimisation de la manière dont vous traiter et stocker de l'information.
- > Vous gagnez du temps et obtenez un meilleur équilibre entre votre vie privée et vie professionnelle.

Sous la direction experte de :

**Hilde Jaspaert**

Directrice

JASPAERT TRAINING & COACHING



# Pourquoi ce programme ?

## AU SECOURS ! JE SUIS INONDÉ(E)

### D'INFORMATIONS !

Vous reconnaissez-vous dans le scénario suivant ?  
« Aujourd'hui, j'ai 2 réunions. Mais je dois aussi lire tous mes mails. Ensuite, j'ai encore 5 dossiers à étudier. S'il me reste du temps, je dois absolument commencer ce projet que je dois présenter la semaine prochaine. Et en fait, j'avais prévu de lire les documents qui se trouvent sur mon bureau avant la fin de la journée ... »

## JE VEUX UN SUPER CERVEAU

Vous n'avez pas assez de temps ? Vous souhaiteriez parfois avoir un super cerveau qui vous permettrait de faire plus en moins de temps et avec plus d'effet ... Bonne nouvelle : ce super cerveau... vous l'avez déjà ! Le seul problème, c'est que vous n'avez pas de mode d'emploi pour votre ordinateur biologique et que vous n'utilisez de ce fait pas son potentiel à fond.

## ÉVITEZ UNE SURCHARGE CÉRÉBRALE

Eu égard à la tonne d'informations que vous recevez quotidiennement, vous devez apprendre des techniques respectueuses des mécanismes du cerveau. Des techniques qui permettent d'absorber, de traiter, d'enregistrer et de reproduire plus rapidement de nouvelles connaissances. Seul l'apprentissage de ces techniques vous permettra de faire les bons choix et d'éviter une surchauffe cérébrale.

## APPRENEZ LES TECHNIQUES DU GRAND MAÎTRE

Outre l'obtention d'une vue globale du fonctionnement du cerveau, vous apprendrez à utiliser des techniques vraiment efficaces. Chacune de ces techniques a pour but de vous aider à traiter et à retenir des informations plus rapidement et de manière continue. Car une décision ne se fonde pas seulement sur l'instinct, mais aussi et surtout sur les connaissances.

## Lecture rapide

Pour rester dans le coup, vous devez apprendre des techniques de lecture qui vous permettent de lire plus rapidement tout en comprenant mieux le contenu. La plupart des participants à la formation doublent déjà leur vitesse de lecture pendant la formation. Car aujourd'hui, vous appliquez encore la technique de lecture que l'on vous a enseignée quand vous aviez 7 ans. Pendant la formation, vous réapprenez à lire en mode « cerveau compatible ».

## Traitement d'informations

Nous savons qu'après un jour, nous sommes en moyenne capables de reproduire seulement 20 % de ce que nous avons appris précédemment. Que pouvez-vous faire pour améliorer considérablement ce pourcentage sans vous mettre de pression supplémentaire ? Comment améliorer votre concentration, votre créativité et votre motivation ? Que devez-vous changer dans votre environnement de travail pour travailler et étudier plus efficacement ?

## Techniques de mémorisation

Votre mémoire est déterminante pour votre réussite. Elle est par ailleurs essentielle dans la résolution de problèmes, pour la créativité et tout processus nécessitant une certaine imagination. Vous pouvez améliorer considérablement votre mémoire en apprenant son fonctionnement et en appliquant des techniques de mémorisation efficaces. Ces techniques peuvent être utilisées pour mémoriser des noms, des dossiers ou encore dans le cadre de processus et de projets complexes.

## Mind Mapping

Le « Mind Mapping » est une technique à la fois simple et pratique qui permet d'activer un plus grand nombre de zones du cerveau et d'augmenter ainsi votre capacité d'apprentissage et de mémorisation. Cette technique convient notamment pour structurer des informations complexes, mettre de l'ordre dans ses idées, préparer des projets, des documents de travail et des présentations et augmenter votre créativité.

# Le formateur



**Hilde Jaspaert** est titulaire d'un diplôme en philologie romane, complété par une agrégation. Elle est également NLP Practitioner, certifiée Process Communication™ Model et Jensen et Master Buzan™ Trainer Europe. Elle a également été formée à l'analyse transactionnelle 101. Elle dirige des formations qui permettent aux gens de mieux apprendre, présenter et former. Dans ce cadre, Hilde propose des outils et des techniques qui influencent positivement les processus de changement et la communication interpersonnelle. Ses ateliers uniques en leur genre sont un mélange original de connaissances précieuses, d'outils pratiques immédiatement utilisables et d'informations sur sa propre expérience. Ils sont avant tout « énergisants » et amusants ! D'une manière extrêmement interactive et dynamique, Hilde parvient à accélérer les processus tant d'apprentissage que de communication. Elle est également European Master Trainer responsable du processus de certification pour Buzan Mind Maps and Speed reading.

# Demande aux participants

Il est important, pendant une formation à la lecture rapide, de pouvoir appliquer les techniques apprises à sa lecture personnelle. C'est la raison pour laquelle nous vous demandons d'apporter des textes NON LUS.

- > Un journal
- > Un magazine
- > Un livre de non-fiction



# Programme du cours

La formation étant assez intensive, Hilde travaillera en sessions d'une heure avec une pause de 10 minutes entre chaque session. Vous travaillerez 6 heures par jour.

## JOUR 1 – OBJECTIF : AUGMENTER LA VITESSE DE LECTURE

- ◆ Introduction : comment notre cerveau traite-il les informations (complexes) ?
  - ❖ Les informations gérées par notre cerveau
  - ❖ Les différentes zones du cerveau et leur rôle dans la gestion des informations
  - ❖ L'hémisphère gauche et l'hémisphère droit
- ◆ Mesure de votre efficacité de lecture actuelle
- ◆ Que font les yeux pendant la lecture ?
- ◆ Interaction entre les yeux et le cerveau
- ◆ Fonctionnement du cerveau pendant la lecture
- ◆ Ce qui nous freine pendant la lecture :
  - ❖ Freins externes
    - Circonstances
    - Position
    - Format des textes
  - ❖ Freins internes
    - Croyances
    - Habitudes
- ◆ Comment enlever les freins ?
- ◆ Techniques pour accélérer la lecture
- ◆ Exercices
  - ❖ Utiliser la vue périphérique
  - ❖ Diminuer les points de fixation
  - ❖ Guider l'œil
  - ❖ L'effet du stretching
- ◆ Mesure du nouveau résultat
- ◆ Lecture sur écran : techniques pour accélérer la lecture
- ◆ Utilisation d'un logiciel pour s'entraîner

## JOUR 2 – OBJECTIF : AMÉLIORER LA COMPRÉHENSION ET LA RÉTENTION

- ◆ Récapitulation du jour 1
- ◆ La mémoire
  - ❖ Fonctionnement ?
  - ❖ Impact du « reticular activating system »
  - ❖ Comment oubliez-vous ?
    - Court terme
    - Long terme
- ◆ Techniques pour mieux retenir ce que vous lisez :
  - ❖ Balayage
  - ❖ Écrémage
  - ❖ Lecture intentionnelle
  - ❖ Ancrage
- ◆ Application des techniques
- ◆ Combinaison du Mind Mapping et de la lecture pour une meilleure rétention
  - ❖ Qu'est-ce que le Mind Mapping ?
  - ❖ Quelle en est la base scientifique ?
  - ❖ 7 tuyaux pour assurer l'efficacité de vos « Maps »
- ◆ Exercices d'entraînement en Mind Mapping : faire une présentation, travailler sur un projet, prendre note pendant une réunion avec le Mind Mapping
- ◆ Application des techniques de lecture à différents formats :
  - ❖ Textes en tout genre
  - ❖ Rapports
  - ❖ Lecture personnelle
  - ❖ Un livre de non-fiction
- ◆ Quelques conseils pour la rédaction de documents et de courriers électroniques qui facilitent la lecture
- ◆ Fin et feed-back



## Timing

- 08.30 Accueil - café
- 09.00 Début du cours (présentation du formateur)
- 12.30 Déjeuner
- 17.00 Fin du cours

Le matin et l'après-midi, une courte pause(-café) est prévue.

## Une interactivité accrue

Les participants se voient offrir de multiples occasions de soumettre leur propre problématique au débat. Pour ce faire, nous demandons à recevoir au préalable un descriptif succinct du problème à formuler. En procédant de la sorte, nous pouvons intégralement adapter le cours en fonction de vos propres besoins d'informations. À cette fin, il vous est possible de contacter à tout moment Dirk Spillebeen au numéro de téléphone **+32 10 20 89 90** – E-mail: [dirk@ifbd.be](mailto:dirk@ifbd.be).

# Booster son cerveau

2024

> **Date & lieu du cours** : veuillez visiter notre site [www.ifbd.be](http://www.ifbd.be)

> **Frais de participation** : € 1.395 (hors TVA)

## >>> INSCRIPTION

<p>Par e-mail : <a href="mailto:info@ifbd.be">info@ifbd.be</a></p>  <p><a href="#">cliquer ici</a></p>	<p>Par notre site : <a href="http://ifbd.be">ifbd.be</a></p>  <p><a href="#">cliquer ici</a></p>	<p>Par code <b>QR</b> :</p> 	<p>Téléphone : <b>00 32 10 20 89 90</b></p>  <p>Pour plus d'informations sur votre inscription...</p>
---	---	--	--

## >>> INFORMATIONS PRATIQUE

Les frais de participation à ces **deux jours de cours** s'élèvent à € 1.395 hors 21 % TVA. Par participant supplémentaire, vous bénéficiez de **5% de réduction** sur le montant total, avec une **réduction maximale de 20% (= 5 participants ou plus)**. Ce montant comprend les boissons chaudes/froides et un lunch copieux. Vous recevrez en outre un **précieux dossier documentaire** que vous pourrez consulter ultérieurement comme ouvrage de référence.

Après réception de votre inscription, nous vous faisons parvenir **une confirmation d'inscription** ainsi qu'une facture. Deux semaines avant la date du cours, vous recevez **une lettre de rappel**, ainsi qu'un plan descriptif pour vous rendre à l'hôtel.

### Annulation

Nous comprenons parfaitement que d'autres priorités puissent survenir entre le moment de votre inscription et la date du cours. Dès lors, si nous pouvons enregistrer votre annulation écrite **deux semaines avant la date du cours**, seul un montant de 75 euros vous sera porté en compte. **Moins de deux semaines avant le cours**, vous nous serez redevable de l'intégralité de la somme due. Bien entendu, nous serons toujours enchantés d'accueillir l'un de vos collègues à votre place.

### HÉBERGEMENT À L'HÔTEL

Un hébergement sur place est possible, ainsi vous pouvez entamer et/ou finir la formation de manière détendue.

Vous pouvez réserver une chambre d'hôtel sur le site suivant : [www.martinshotels.com/fr/hotel/chateau-du-lac](http://www.martinshotels.com/fr/hotel/chateau-du-lac).

### BASE DE DONNÉES DE L'IFBD & GDPR

Nous souhaitons vous tenir informé des dernières évolutions dans votre secteur. Pour ce faire, nous avons enregistré vos données dans notre base de données. Vos informations sont destinées à notre propre usage, sont protégées et ne sont jamais communiquées à des tiers. Nous prenons toutes les mesures nécessaires à cet effet. Conformément au GDPR, vous avez à tout moment le droit de consulter vos données, de les faire corriger et de les faire supprimer. Pour en savoir plus, consultez notre page [www.ifbd.be/fr/GDPR](http://www.ifbd.be/fr/GDPR) ou écrivez à [DPO@ifbd.be](mailto:DPO@ifbd.be).

### TERMES & CONDITIONS

Consultez notre page [www.ifbd.be/fr/qui-sommes-nous/informations-pratiques](http://www.ifbd.be/fr/qui-sommes-nous/informations-pratiques) pour toutes nos modalités.