

# Formation à l'ère de l'hyperconnexion

## Les 5 règles d'or d'un apprentissage optimal

À l'heure où les notifications envahissent notre quotidien, comment créer les conditions idéales pour un apprentissage efficace ? Les neurosciences nous offrent des pistes concrètes pour optimiser les formations en respectant le fonctionnement naturel de notre cerveau.

### Le saviez-vous ?

#### Le multitâche n'existe pas :

notre cerveau bascule rapidement d'une tâche à l'autre, et génère de la fatigue et plus d'erreurs. Un environnement sans distraction est donc essentiel pour un apprentissage efficace.



## Exploiter les pics d'énergie

### 1 Notre cerveau n'a pas la même capacité d'attention tout au long de la journée.

Pour les apprentissages complexes, privilégiez les moments où l'énergie cognitive est à son maximum.

#### Vos formations seront mieux assimilées :

- En début de matinée, quand l'esprit est frais
- Après une pause sociale, active voire sportive

✗ Évitez les fins de journée où la fatigue cognitive s'accumule



💡 Organisez un petit moment de détente et de convivialité avant de commencer pour préparer vos apprenants à recevoir les nouvelles informations.

## Créer une bulle d'apprentissage

### 2 La phase de compréhension demande une attention soutenue.

Pour maximiser l'efficacité de l'apprentissage,

#### communiquez les bonnes pratiques :

- Les notifications sont désactivées (email, chat, téléphone)
- On choisit un espace calme et dédié
- On a bien communiqué ses plages de concentration aux collègues

💡 Certaines entreprises utilisent des espaces pédagogiques équipés dédiés à la formation, en interne ou en externe, pour créer cette bulle d'apprentissage.

## Miser sur les petits groupes

### 4 L'apprentissage social démultiplie l'efficacité de la formation :

- Organisez des sessions en groupes restreints (4-6 personnes)
- Encouragez les échanges d'expérience
- Facilitez la confrontation constructive des points de vue

## Préparer le terrain

### 3 Le cerveau apprend mieux quand il peut rattacher de nouvelles informations à des connaissances existantes.

#### Avant chaque session :

- Posez des questions d'activation
- Explorez les connaissances préexistantes
- Créez des liens avec l'expérience des apprenants

## Donner du feedback - vite !

### 5 Le cerveau a besoin de validation rapide pour consolider l'apprentissage :

- Fournissez des retours en temps réel
- Expliquez les erreurs de manière constructive
- Célébrez les progrès, même minimes