

GRATUIT*



**OPTIMISEZ VOS
STRATÉGIES
D'APPRENTISSAGE!**

- **ACQUÉRIR LES OUTILS POUR REPRENDRE UNE FORMATION**
- **DÉVELOPPER SON POTENTIEL DE CONCENTRATION**
- **MIEUX PRENDRE DES NOTES, SYNTHÉTISER LES INFOS**
- **SAVOIR GÉRER LE STRESS DES EXAMENS**

*Vous avez plus de 18 ans, habitez à Lausanne
et vous n'avez pas accès à d'autres prestations.

Financé par la ville de Lausanne dans le cadre de la Ciféa (finance d'inscription: 10.-)



POURQUOI?

- Avoir les outils de base pour reprendre une formation
- Apprendre plus efficacement

QUOI?

Module 1

- Connaître et enrichir ses stratégies d'apprentissage
- Développer des techniques de mémorisation
- Organiser sa gestion du temps pour l'apprentissage

Module 2

- Développer son potentiel de concentration et d'écoute
- Prendre des notes, synthétiser les données
- Lire efficacement un livre, une revue
- Mieux gérer le stress avant un examen

COMMENT?

- 5X2h30 de cours pour chacun des modules
- Ateliers en petits groupes avec échanges entre participants, exercices pratiques en classe et travaux personnels de mise en pratique

QUI?

- Habitant de Lausanne, +18 ans, en situation financière difficile
- Pré-requis en français: B1 écrit + B2 oral

COMBIEN?

- GRATUIT! (sauf 10.- de frais d'inscription)

021 341 71 11

administration@corref.ch

Place de la Gare 10 à Lausanne - www.corref.ch



Ville de Lausanne

