

Méthode & Révision

Trouver **sa** méthode d'apprentissage : **le protocole réussite !**

Un examen à passer ? Un certificat à obtenir ? Une matière à intégrer pour une application optimale en pratique ?

Trop souvent, nous fonçons tête baissée dans une méthode de travail non-pensée, dans des méthodes d'apprentissages rapportées ou récoltées par-ci par-là, sans s'interroger sur les conditions qui, personnellement, sont optimales. Le désespoir lors d'un échec est d'autant plus grand que l'investissement financier et émotionnel est important. **Il est donc capital de s'arrêter sur soi pour définir ce qui conduira à sa réussite.**

Mon bagage académique comprend 8 années d'études, dont cinq à l'université. J'ai eu la chance, jusqu'à aujourd'hui, de terminer chaque année d'études avec une grande distinction. Mes études de nutrithérapie au CFNA n'ont pas fait exception. Pourtant, mon parcours professionnel de plus de 15 ans en consultance RH, avec une spécialisation en bien-être au travail, en communication interpersonnelle, en développement et performance professionnel, ne me prédestinait pas à une réussite évidente ; je n'ai ni un bagage scientifique, ni un bagage médical.

Ai-je eu la "simple" chance de réussir mes études avec fruit ? Ou ai-je plutôt eu la chance d'avoir pu construire et faire évoluer une méthode qui m'est propre et fructueuse ?

Prendre le temps de s'arrêter sur sa méthode de travail est un investissement à long terme.

Une méthode de travail - ajustée à sa personne et à son style de vie – nous sert tout au long d'une carrière professionnelle, non seulement dans l'optique d'obtenir diplômes et certificats, mais aussi dans nos accompagnements et pratiques thérapeutiques.

Nous verrons que la définition d'objectifs de performance - que ce soit dans sa pratique ou dans le but d'acquérir un certificat - ne va pas sans la définition contextuelle de sa santé physique et mentale ; car **c'est bien à la lumière de son propre équilibre organique et psychique que la réussite trouve son chemin !**

On constate aussi toute la richesse des échanges collectifs dans le processus d'acquisition de savoirs. **Le soutien d'un groupe peut être déterminant.**

Fort de ces expériences, je propose un trajet permettant à chacun de trouver sa méthode d'apprentissage, d'élaborer **son propre protocole réussite**. Ce trajet n'est donc pas une formation, c'est-à-dire qu'il ne "formate" pas à une seule méthode de travail. **La seule méthode qui garantisse sa réussite émerge de son for-intérieur.**

Ainsi, les forces de ce protocole-réussite sont la singularité d'un sur-mesure, soutenu par la richesse d'un groupe.

Concrètement ;

1. S'arrêter sur SOI

- « Lancer les graines et les voir germer »

½ jour d'atelier théorique :

- Structure et ampleur de la matière.
- Par quoi commencer ?
- Importance d'évaluer son niveau de motivation, son niveau d'investissement, son contexte relationnel, son contexte familial, ses espaces de travail, son emploi du temps, son niveau d'énergie et de vitalité, ses limites, ses talents, ses affinités, ses faiblesses...
- Comment élaborer une structure de travail, un rétro-planning, etc. (avec un très bref aperçu des moyens possibles).
- Contexte de l'examen, gestion du temps et du stress.
- Quelques exemples et contre-exemples
- Témoignages issus des membres du groupe, inscrits au présent trajet.

Formule en présentiel ou en ligne ☐ à définir

90 €/personne.

- « Voir grandir son arbre »

- 1h30 d'accompagnement individuel à l'élaboration de son propre protocole réussite - 90€/session

Formule à domicile ou en ligne ; lieu et timing au choix. (au-delà de 30 km, frais de déplacement à inclure)

- « Prêt à recevoir le fruit : la réussite ! »

- 1h00 d'accompagnement individuel, une semaine avant l'examen - 65€/session

2. S'enrichir en groupe

- Organisation de **groupe de travail et de révision** en présentiel et par région (ou en ligne) et par module (selon la demande) - 35 euros par personne par session de 1h30

Réussir pour contribuer, ensemble, à un monde plus sain !

www.espritnutrition.be

