



Stéphanie S. FRENKEL, Ph.D.

Approche métacognitive de l'apprentissage
Développement de l'efficacité cognitive

**POUR UNE MEILLEURE INSERTION SOCIOPROFESSIONNELLE ...
POUR UN BÉNÉFICE OPTIMAL DE LA FORMATION ...**

Connaissance du fonctionnement intellectuel et connaissance de soi pour une meilleure autorégulation de son comportement.

Anticipation, planification et **contrôle** de son activité.

Transfert des acquis et **généralisation** des comportements efficaces.

Renforcement du **répertoire stratégique** et des **processus de base**.

Développement de l'**autonomie** et de la capacité d'**autoévaluation**.

Amélioration des **soft skills** (sens de l'efficacité, organisation, flexibilité, adaptabilité, sens de la communication, attitude positive ...).

Travail sur les aspects psychoaffectifs qui peuvent entraver l'action :

=> **variables motivationnelles** (sentiment d'efficacité personnelle, attributions causales, moteurs motivationnels, objectifs d'apprentissage).

=> **variables émotionnelles** (stress, préférences, aversions, décentration, gestion de la frustration et autres affects).

www.metacogna.eu / s.frenkel@metacogna.eu