

# Entraînement cognitif (autoformation) (7069)

Document imprimé à partir de dorifor.be.

Vous pouvez rencontrer un conseiller sans rendez-vous à la Cité des métiers, Avenue de l'Astronomie 14, 1210 Bruxelles (métro Madou), lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h, jeudi de 13h30 à 19h (jusqu'à 16h pendant les vacances scolaires).

---

*Auto formation à l'aide d'un support pédagogique afin de Stimulez votre cerveau de façon efficace et divertissante grâce à un entraînement régulier avec l'ensemble des modules, pour une réelle progression de vos performances cognitives.*

## Objectif et Contenu

**Objectif** À l'aide d'un support pédagogique d'autoformation et d'un coaching en-ligne, vous pourrez comprendre les différents aspects des 7 thèmes constituant cette formation :

Stimulez votre cerveau de façon efficace et divertissante grâce à un entraînement régulier avec l'ensemble des modules, pour une réelle progression de vos performances cognitives.

Ses multiples jeux-exercices interactifs et stimulants prédisposent le cerveau à un apprentissage et à une étude plus facile et rapide en améliorant les stratégies de mémorisation, l'habileté verbale, la logique, l'attention, et bien plus. Mais aussi, un programme d'entraînement cérébral ayant pour but d'aider les candidats aux concours à développer leurs capacité de raisonnement logique, analogique, d'abstraction et leur faculté à résoudre des problèmes lors d'épreuves et tests psychotechniques. Le verbal, le numérique, le raisonnement logique, le spatial, l'attention-concentration et la mémoire. Ces facteurs sont : les plus pertinents et donc les plus mesurés dans les épreuves de tests psychotechniques, tests d'aptitude (Concours Infirmier, Auxiliaires de puériculture, Puéricultrices, Orthophonistes...)

**Programme** 141 Modules organisés en 7 thèmes. Chaque module comprend une animation pédagogique et propose des exercices de difficulté croissante.

Thèmes:

- Attention,
- Habileté verbale,
- Lettres mêlées,
- Logique,
- Mémoire,
- Mots brouillés,
- Orientation

**Certification(s) visée(s)** Attestation de participation de l'organisme

**Type de formation** [Bruxelles Formation - Contrat de formation pour chercheur d'emploi reconnu par](#)

Bruxelles Formation

## Organisation

Durée	80 heures (variable selon le niveau) L'abonnement à la plateforme d'autoformation est valable 3 mois et peut-être prolongé sous-conditions
Horaire	Il est recommandé de travailler sur la plateforme au minimum 3h/semaine.
Début	Permanent, sur rendez-vous

## Conditions d'admission

Prérequis administratif	Etre chercheur d'emploi. Être chercheur d'emploi (à l'exception des demandeurs d'emplois occupés à temps-plein).  Être soit inscrit chez Actiris (formulaire A15 à présenter), soit au Forem ou au VDAB (formulaire A23 à présenter).
-------------------------	---

Avoir à disposition un ordinateur avec les capacités minimales suivantes:

- Navigateur web : Internet Explorer, Chrome, Firefox, Safari
- Système d'exploitation : Mac ou PC
- Plugin Flash : version 8 minimum

Au cas où vous ne possédez pas d'ordinateur, L'EPNF met à votre disposition un espace de travail et tout le matériel nécessaire (voir horaires et conditions plus bas)

## Intéressé(e) ?

Que faire	Introduire votre demande par mail : epnf  @bruxellesformation.brussels ou par téléphone : 02 563 69 50
-----------	--

## Remarques

Parcours personnalisé : un entretien avec un formateur vous aidera à préciser vos besoins personnels. Il vous proposera un programme de formation individualisé.

Horaire sur mesure : vous décidez vous-même de votre rythme d'apprentissage, suivant vos disponibilités et vos souhaits.

Apprentissage en ligne : vous suivez cette formation à distance, sur votre équipement. Il vous faut donc un ordinateur, une connexion Internet et un navigateur à jour.

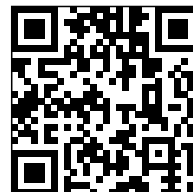
L'EPN Formation est ouvert du lundi au vendredi de 8h15 à 16h45 et met à

la disposition des chercheurs d'emplois inscrits à l'un de ses ateliers, le matériel nécessaire (ordinateurs, connexion internet, ouvrages et didacticiels) en vue de continuer à se former en autonomie et en dehors des ateliers.

Un animateur est également présent à temps partiel afin de répondre aux demandes d'utilisation du matériel et des logiciels.

Retrouvez cette formation sur

<http://www.dorifor.be/formation/entrainement-cognitif-autoformation-7069.html>



---

**Bruxelles Formation - EPN Formation - Espace public numérique de formation**

Bd Adolphe Max 157 - 1000 Bruxelles

02/563 69 50

[epnf@bruxellesformation.brussels](mailto:epnf@bruxellesformation.brussels) - <http://www.bruxellesformation.be>