



Stéphanie S. FRENKEL, Ph.D.

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

## **POUR UNE EFFICACITÉ MAXIMALE DE L'APPRENTISSAGE ...**

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

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

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

Renforcement du **répertoire stratégique** (compréhension des consignes, analyse et synthèse de documents, évocation, mémoire externe ...).

Renforcement des **processus de base** (perception, mémorisation, comparaison ...).

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

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

=> **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](http://www.metacogna.eu) / [s.frenkel@metacogna.eu](mailto:s.frenkel@metacogna.eu)