

TERMINALE SANTÉ



LA MÉTHODE MARTINEZ

LA MÉTHODE DE TRAVAIL - NIVEAU 1

1.5 MOIS D'ACCOMPAGNEMENT

À DISTANCE : 6 X 2H + 1H

POUR QUI ?

- Les élèves de Terminale se préparant aux études de santé (PASS ou L.AS)
- Les personnes en reconversion professionnelle se préparant aux études de santé

OBJECTIFS

- Gagner en concentration et en efficacité en appliquant des techniques de mémorisation, de motivation et d'organisation
- Faciliter le travail d'assimilation de l'ensemble des connaissances et de compréhension des matières les plus complexes pour optimiser son temps de travail
- Rester motivé et concentré sur de longues durées pour ne plus avoir à subir les périodes de révisions

LE FORMAT À DISTANCE

- Nous utilisons la solution de salles de visioconférence ZOOM disponible gratuitement sur ordinateur/téléphone/tablette
- Tous les supports pédagogiques et les enregistrements de chaque session sont consultables/téléchargeables sur notre école en ligne
- Envois réguliers de courtes vidéos tutorielles
- Création d'un groupe de discussion (ex : WhatsApp) pour échanger entre les sessions

06 51 47 62 46

contact@sebastien-martinez.com

www.sebastien-martinez.com



SASU SEBASTIEN MARTINEZ

R.C.S. TOULON SIRET : 815 161 336 00012 - CODE APE : 7022Z

384 ROUTE DES GENDARMES D'OUVEA - 83500 LA SEYNE-SUR-MER



PROGRAMME

MÉMORISER UNE LISTE

- Tester les limites de notre mémoire
- Identifier les étapes du processus de mémorisation et leur levier
- Découverte et application d'une méthode pour apprendre les nombreuses listes de PASS (voie métabolique)



Challenge : mémorisation de 2 listes spéciales PASS

MÉMORISER DES FORMULES DE CHIMIE

- Apprendre des formules de chimie
- Mise en place d'une méthode pour retenir à long terme
- Comment garder la motivation lorsqu'on travaille longtemps ?



Challenge : Mémorisation d'au moins 20 formules de chimie

SYNTHÉTISER EFFICACEMENT

- Comment résumer un cours
- Méthode pour apprendre sa fiche une fois réalisée
- Comment réviser pour ne plus oublier ?



Challenge : Création et mémorisation d'une carte mentale en autonomie

MÉMORISER DES PLANCHES D'ANATOMIE

- 4 méthodes différentes pour apprendre des planches d'anatomie
- Quand réviser pour être efficace ?



Challenge : mémorisation d'au moins 3 planches d'anatomie ou mémorisation de tous les os

MÉMORISER DES CHIFFRES

- Comment apprendre des informations chiffrées (dates, %, caractéristiques)
- Comment aller vite en construisant son centium



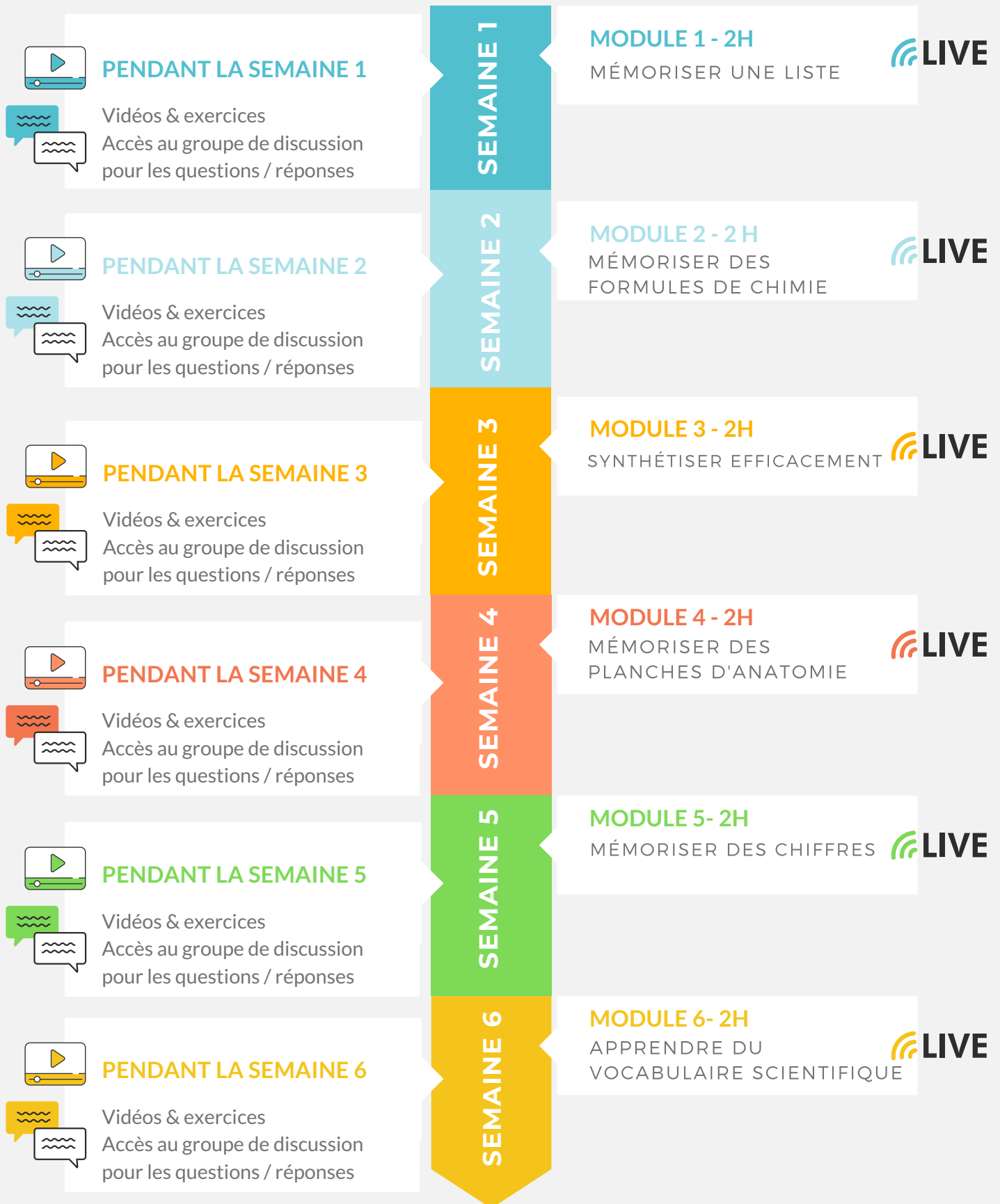
Challenge : Mémorisation d'au moins 20 dates de l'histoire de la médecine

APPRENDRE DU VOCABULAIRE SCIENTIFIQUE

- 2 méthodes pour mémoriser du vocabulaire scientifique en masse
- Découvrir un outil pour ne plus oublier son vocabulaire appris



Challenge : mémorisation d'au moins 100 mots scientifiques de médecine



CLÔTURE DU PARCOURS

1h de questions / réponses



VICTOIRE !

VOUS AVEZ VALIDÉ LE NIVEAU 1



LES FORMATEURS



SÉBASTIEN MARTINEZ FONDATEUR DE LA MÉTHODE

Athlète de la mémoire, champion de France de mémoire (2015) et vice-champion du monde avec l'équipe de France (2018). Auteur de nombreux livres, il se consacre aujourd'hui à la transmission de sa méthode auprès d'étudiants, d'enseignants et d'entreprises.



GUILLAUME PETIT-JEAN FORMATEUR AGRÉÉ 2019

Champion de France de mémoire en 2019 et vice-champion du monde aux côtés de l'équipe de France en 2018. Après plusieurs années à l'étranger, il crée en France son entreprise de coaching pour aider ses clients à optimiser leurs performances professionnelles et leur quotidien.



AGNÈS BURGERS FORMATRICE AGRÉÉE 2017

Agnès Burgers, Maître de Conférences, ingénieur des Mines et Docteur en Mécanique et Génie Civil, enseigne depuis 2013 dans le supérieur (en école d'ingénieur, architectes) et dans la formation continue.



NICOLAS LUEZ FORMATEUR AGRÉÉ 2016

Nicolas Luez, ingénieur des Mines, formateur professionnel depuis 2011, intervient comme ingénieur, formateur et concepteur de formations pour EDF.



RÉFÉRENCES

ET INTERVENTIONS

Enseignement privé et public

- APEL
- AEFE
- Réseau Canopé
- École du Louvre
- Université Paris Sud
- Université de Limoges
- École des mines d'Ales
- LAENNEC Lyon & Paris
- Franklin (St-Louis de Gonzague)
- Saint-Jean de Passy
- Institut Villebon Charpak
- IPAG Montpellier
- CCI
- ESSCA
- MFR
- Isagri
- ISUPNAT
- ISCOM Rouen



Entreprises

- EDF
- Dassault
- BNP Paribas
- AXA Banque
- APM
- CJD (Centre jeunes Dirigeants)
- Vygon
- Compagnie Régionale des Commissaires aux Comptes
- GL EVENTS
- Acoss
- Ordre des experts comptables
- SODIAAL
- Banque Cantonale Vaudoise
- E. Leclerc
- Union des Mousquetaires
- Préfecture du Var
- Seafoodia

Interventions dans les écoles françaises à l'étranger

- Ecole Française Internationale de Casablanca
- Lycée Français de Singapour
- Lycée Français de Shanghai
- Dubaï
- Lycée Louis Massignon Abu Dhabi

