VIDEO BONUS CHAP 7

Préparez votre animation et vos exercices

Maintenant que vous avez des idées et que vous avez commencé à créer votre formation, Il va falloir que vous prépariez, au moment de la rédiger, les animations et les exercices que vous allez donner et faire faire aux gens.

En fait, si vous faites une formation présentielle, il faudra maintenir votre salle éveillée, tout le temps. Donc, Pensez, en fait, que les gens vont toujours avoir des pics d’attention et des pics où ils ne sont pas attentifs. Il va falloir pouvoir, vraiment rentabiliser le mieux ces moments d’attention et vraiment permettre aux gens qui ont des pics d’attention et des pics ou ils ne sont pas attentifs, au moment où ils sont dans la zone basse de l’attention, essayez de les ramener le plus vite possible dans le coté attentif. Donc il va falloir, au moment où vous rédigez vos formations de vous dire que de toute façon, toutes les 20 à 45 minutes, une personne va décrocher.

C'est-à-dire que lorsque vous allez faire une formation présentielle, préparez des étapes, à tous les 20 à 45 minutes, où vous allez soit faire un exercice soit les amener à ‘secouer’. J’aime bien regarder et j’aime bien lire la formation du ‘marqueteur français’ puisque, très régulièrement, il va nous faire lever, taper, danser, chanter, et ça va donner du ‘punch’ et on va justement, être vraiment plein d’énergie pour continuer cette formation. Et le fait, assez étonnamment, tous ces moments où on a une baisse d’énergie.

Donc, voilà ! Vous aussi, quand vous créez votre formation, considérez que tous les 20 à 45 minutes, c’est une zone, les personnes vont baisser en attention et donc à ce moment-là, quand vous êtes dans cette zone-là, préparez un exercice à faire sur table ou préparez un moment d’échanges. Et ces choses-là remonter le pic.

Petit conseil si vous êtes en formations présentielles : ne donnez pas d’éléments sucrés aux gens, ou ne leur demandez pas d’amener des éléments sucrés, puisque c’est ça qui va… le sucre crée des pics d’insuline et que ces pics d’insulines qui vont, justement, les ‘booster’ pendant un petit moment. Mais, après le pic, quand l’insuline tombe et bien, là où ils sont à plat et ils ne vont plus vous écouter. Donc qu’ils ne mangent pas trop lourd à midi, et le matin, non plus. D’ailleurs, Je vous conseille aussi d’éviter de leur donner du café à l’arrivé ou débuter par leur donner du jus d’orange .Mais, qu’ils soient plutôt à l’eau et si possible qu’ils tournent aux fruits, aux fruits secs. Puisque c’est comme ça que vous allez pouvoir maintenir leur attention toute la journée.

Si vous êtes pour les formations vidéo, n’en faites pas de formation plus de 20 minutes pour la vidéo, parce qu’au-delà de 20 minutes les gens décrocheront. Déjà, au-delà de 15 minutes, ils décrochent.

Vous allez le remarquer, vous allez le voir, dans mes formations, il y’a des vidéos qui sont un peu plus long que 15 minutes, et ces éléments-là, ces vidéos-là sont les plus longues à regarder, et plus longue à lire. Et c’est vraiment compliqué pour vous surtout quand je vous donne des point plus très techniques. Donc, malheureusement, des fois on ne peut pas passer au –delà de ces vidéos longues. Dans ce cadre-là, essayez d’avoir un petit côté théâtral dans vos vidéos.

Évitez d’être statique, comme ça, de raconter des choses sérieuses avec une voix monotone…bougez, ayez des mouvements, une voix qui monte et descend, appuyez certains éléments, soyez dynamique et ludique.

Donc, voilà ! Quand vous préparez ces moments d’animation et n’oubliez pas qu’il y a des pics d’activité et des pics de sommeil, donc, ne leurs donnez pas de sucré ni de café, pour qu’ils gardent de l’énergie tout au long de la journée s’ils sont en présentiel. Et soyez dynamique aux vidéos, pour qu’ils ne s’endorment pas aussi. Préparez les exercices sur table et faites un maximum d’éléments d’interaction avec les gens. Préparez pour les formations vidéo, il y’a une possibilité d’avoir une zone de commentaires. Donnez la possibilité, donnez à chaque fin de vidéo un petit exercice à faire, ou préparez, à la fin d’un module, les étapes qu’ils vont devoir préparer et accomplir pour pouvoir être les meilleurs.

Voilà, le but, c’est de préparer tout ça au moment où vous rédigez votre formation : vous avez préparé votre plan, vous savez le sujet que vous allez traiter, et vous savez quels sont les supports que vous allez utiliser. Maintenant, à partir de la fin de cette vidéo, vous savez qu’avec ces supports vous allez devoir préparer des zones de travail et des zones d’animation.

Je vous attends tout de suite dans une prochaine vidéo.