

 **Bien préparer votre expérience d'apprentissage :**

## Les informations à partager avec votre formateur

Participer à une formation, c'est avant tout un moment d'apprentissage et d'échange. Pour que tout se déroule dans les meilleures conditions, il est **important de signaler à votre formateur ce dont vous avez besoin** — avant et pendant la formation.

Ces échanges permettent d'adapter le rythme, les supports ou l'environnement à votre confort et à votre réussite.

---

### Avant la formation, transmettez dès que possible :

- Vos **besoins spécifiques** : besoin d'un environnement calme, de temps supplémentaire, d'une aide technique, de supports écrits plus lisibles, etc.
- Vos **difficultés potentielles** : concentration, compréhension orale, lecture prolongée, déplacement, sensibilité au bruit ou à la lumière...
- Vos **outils ou aménagements habituels** : casque anti-bruit, ordinateur, logiciels d'aide, pauses régulières...
- Vos **préférences de communication** : à l'oral, à l'écrit, par gestes, schémas, etc.
- Les **informations logistiques utiles** : accessibilité du lieu, besoin de pause, accompagnement, transport, etc.

### Pendant la formation, n'hésitez pas à :

- Signaler si le rythme est trop rapide ou trop lent
- Demander des explications ou reformulations
- Indiquer quand un environnement devient inconfortable (bruit, chaleur, stress...)
- Prévenir si vous avez besoin d'un temps de pause
- Proposer des ajustements : un autre support, un moment calme, une reformulation écrite...

## Un seul mot d'ordre : communiquer

Votre formateur n'a pas forcément connaissance de vos besoins.

Lui en parler, c'est **lui donner les moyens de mieux vous accompagner**

Chaque adaptation est une étape vers **une formation réussie et inclusive et une opportunité pour votre formateur d'améliorer la qualité de sa formation.**