EDUQUER SA MEMOIRE

Ref. SA33

Identifier son mode de mémorisation, s'entraîner à accueillir l'information pour mieux la traiter et la retrouver.
Exploiter son potentiel en utilisant les outils et méthodes permettant de mieux mémoriser.

Durée :

2 jours (14 h.)

Les participants et leur pré-requis :

Toute personne cherchant à accroître son potentiel mémoire

Notre intervenant :

Formatrice experte en communication orale/écrite, en efficacité et développement personnel...

L'organisation :

Lieu : A déterminer Occitanie

Dates : à déterminer

Horaires : 08h30 17h00

Coût par participant :

670 € HT
(804 € TTC)

Renseignements et inscriptions :

Sabine ACCO

LES OBJECTIFS :

- Reconnaître et utiliser les facteurs qui entrent en jeu dans la mémoire.
- Expérimenter des méthodes favorisant la mémorisation.
- Choisir les stratégies de mémorisation les plus efficaces pour retrouver rapidement les informations utiles.

NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:

Présenter les outils et méthodes permettant mémoriser de façon efficace.
Entraînements et auto-diagnostic.
Gammes d'exercices de développement de la mémorisation.
Exercices de relaxation facilitant la concentration.
Les participants s'entraîneront sur leurs propres documents professionnels.
Remise d'un support de cours aide mémoire.
Evaluation qualitative en fin de formation effectuée par les participants.
Délivrance d'un certificat de stage.
Coaching - mail après formation.

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

LE CONTENU DE LA FORMATION :

- **Analyser le fonctionnement de la mémoire**
  - Connaître les bases biologiques du fonctionnement de la mémoire.
  - Comprendre les fonctions cérébrales : cerveau gauche et cerveau droit.
  - Repérer les trois étapes de la mémorisation :
    - Accueil
    - Transfert
    - Restitution
  - Reconnaître la mémoire des sens.
  - Identifier les éléments perturbant la mémorisation.
- **Agir sur sa mémoire**

- Evaluer ses capacités de mémorisation.
- Diagnostiquer le fonctionnement de sa mémoire.
- Comprendre les principes de base d'une bonne mémoire.
- Passer d'une mémorisation immédiate à une mémorisation long terme :
  - Traiter
  - Ranger
  - Retrouver l'information

Renforcer sa mémoire grâce à des procédés mnémoniques

- La visualisation mentale et les associations d'idées logiques ou illogiques.
- Les outils pour structurer et organiser la mémorisation : plans, indices, tableau synoptiques, schéma heuristique, listes de mots...
- Le développement de la concentration et du sens logique.

Réunir les conditions d'une bonne mémoire

- La concentration, l'écoute et l'attention renforcée.
- Les équilibres vitaux : sommeil et alimentation.
- La relaxation.