

OBJECTIF DE LA FORMATION

Connaître les principaux concepts de fonctionnement de la mémoire. Identifier les caractéristiques de sa propre mémoire. Découvrir / approfondir les techniques pour améliorer au quotidien sa mémoire

PARTICIPANT

Toute personne qui souhaite améliorer sa mémoire dans le cadre professionnel ou personnel.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

FORMATEURS

Spécialiste en Efficacité professionnelle

MODALITÉS ET PÉDAGOGIE

- Questionnaire d'évaluation en début et en fin de formation
- Cas pratiques et études de cas, Quiz
- Horaires : 9h00 à 12h30 – 13h30 à 17h00
- Nombre maximum de stagiaires : 8
- Formation disponible à distance ou en présentiel
- Méthode interactive et intuitive
- Support Stagiaire
- Assistance téléphonique
- Attestation de fin de stage
- Questionnaire de fin de formation

PROGRAMME

DECOUVERTE DE LA MEMOIRE ET TESTS

À quoi sert-elle ? Comment fonctionne-t-elle ?

Le mécanisme du cerveau

A quoi peuvent être dû les problèmes de mémoire ?

Connaître les différents types de mémoire : mémoire immédiate, à court terme, à long terme, procédurale, sensorielle, épisodique, sémantique
Mémoire auditive, visuelle et kinesthésique

POURQUOI SE CONCENTRER, COMMENT SE CONCENTRER ?

À quoi sert-elle ? Comment fonctionne-t-elle ?

Comprendre le rôle de l'attention, de l'écoute et de la motivation

AMELIORER ET ENTRETENIR SA MEMOIRE ET SA CONCENTRATION (EXERCICES ET JEUX)

Utiliser les méthodes et les principes mnémotechniques.

Stimuler sa mémoire par des exercices : de techniques d'association, de classement, de réflexion, de répétition, et de hiérarchisation

Stimuler sa mémoire sensorielle, sa faculté d'observation, sa concentration

Pratiquer l'imagerie mentale

Mettre en place des stratégies pour progresser au quotidien