Eduquer sa mémoire

Présentiel - Synchrone

Objectifs

Entraîner sa mémoire avec des méthodes efficaces

Public Visé

Toute personne cherchant à accroître son potentiel mémoire

Pré Requis

savoir communiquer en français

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

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.

Méthodes pédagogiques

• Présenter les outils et méthodes permettant mémoriser de façon efficace.
• Entraînements et autodiagnostic.
• 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 et quantitative effectuée par les participants en fin de formation
• Délivrance d'un certificat de stage.
• Coaching - mail après formation.

Parcours pédagogique

• 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.

Qualification Intervenant·e·s

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

Méthodes et modalités d'évaluation

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

Modalités d'accessibilité handicap

Nathalie Ripoll : nathalie@accoformation.com

Durée

14.00 Heures **2** Jours

Effectif

10

Tarifs

Inter (Par personne) : **670.00 € HT**

Contactez-nous !

Sabine ACCO
Présidente SAS

Tél. : 0468250084
Mail : sabine@accoformation.com