

TECHNIQUES DE MÉMORISATION

AMÉLIORER VOTRE EFFICACITÉ
PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE
GRÂCE AUX STRATÉGIES DE
MÉMORISATION MAÎTRISÉES



PUBLIC

Toutes personnes désirant développer leurs capacités de gestion de l'information en particulier en terme de mémorisation: étudiants, salariés, personnes en préparation de concours...

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis
**DURÉE DE LA
FORMATION**

- 2 jours - 14 heures
- Délai d'accès à la formation: un mois minimum

DATES & LIEUX DE FORMATION

- Nous contacter pour connaître les prochaines dates
- En intra dans vos locaux ou en inter dans notre centre de formation

FORMATEUR

Nos formateurs ont l'expertise pédagogique et l'expérience de l'entreprise nécessaires

ACCESSIBILITÉ

- Formation accessible aux personnes à mobilité réduite
- Nous contacter pour toute autre situation de handicap

TARIF & FINANCEMENT

Inter : 1 260€ net /personne
Intra : 2 250€ net / groupe
Particuliers : nous contacter pour connaître les tarifs et modalités de prise en charge éventuelle

Mise à jour le 02/10/2023

OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire : une ou des mémoires?
- L'attention au cœur de la mémorisation: comprendre les mécanismes de l'attention et se donner les conditions de la réussite
- Appliquer les stratégies clés pour mémoriser: apprendre en autonomie
- Développer sa créativité et son imagination pour booster sa mémoire
- Accroître les performances de sa mémoire en situation professionnelle
- Et quand les émotions s'emmêlent/ s'en mêlent : faire le lien entre stress, émotions et mémoire

PROGRAMME

Temps 1- Immersion en interaction

- Déclic : questionner le fonctionnement du cerveau pour cerner ses propres pistes d'amélioration/ Encoder, stocker et rappeler : les trois temps du processus de mémorisation
- Outil : ludopédagogie, E-quiz - auto-analyse
- Échanges, analyse collective et synthèse

Temps 2- Consolidation

- Déclic : s'approprier les apports en neuroéducation (apports sur les mécanismes de l'attention et de la mémorisation)
- Outils : ludopédagogie, présentation, mises en situation
- Échanges, analyse collective et synthèse

Temps 3- Action

- Déclic : s'engager dans la créativité et les procédés mnémotechniques au service de la mémorisation
- Outils : cartographier l'information (lecture active et mind maps), pratiquer le rappel par association, pratiquer la visualisation, découvrir le pouvoir de la méthode des lieux, découvrir et choisir les techniques de mémorisation les plus efficaces pour soi...

Ateliers, mises en situation professionnelles, cas pratiques

- Échanges, analyse collective et synthèse

Temps 4- Synthèse et perspectives

- Atelier Speedboat : recueil des représentations, attentes, contraintes et moyens des participants

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation active, dynamique et structurante : mises en pratique avec alternance d'apports et de mises en situation sur supports contextualisés/Applications et outils issus d'une expérience reconnue/ Apports éclairants en neuroéducation