

Développer sa mémoire



Avoir une bonne mémoire est un outil précieux au travail autant qu'un atout socialement valorisé. Paradoxalement « savoir bien utiliser et mettre à profit sa mémoire » ne fait pas partie de nos programmes scolaires. En conséquence de cela, il est fréquent que nous ne sachions tout simplement pas le faire. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de remédier à cela quel que soit son âge. Cette formation vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement des mémoires (il en existe de plusieurs types) et de celles que vous utilisez préférentiellement pour améliorer et tirer un maximum de profit de vos capacités mémorielles.



PUBLIC CIBLE
Tout public



PRE-REQUIS
Ne pas avoir de troubles cognitifs empêchant une mémorisation normale



NOMBRE DE PERSONNES
6 à 12 personnes



DUREE
14h00 (2 jours)



TARIF
2 400€ / groupe (HT)

Objectifs

Savoirs:

- Le fonctionnement de la mémoire
- Les différents types de mémoire

Savoir-faire:

- Tirer profit de ses différents types de mémoire
- Stocker et restituer avec plus d'efficacité
- Se sortir du fameux « trou de mémoire »
- Gagner du temps grâce aux procédés mnémotechniques
- Apprendre en dormant

Savoir-être:

- Prendre soin de sa mémoire

Outils pédagogiques

- Connaissances scientifiques en psychologie et neurologie sur la mémoire
- Tests et jeux permettant de mieux comprendre le fonctionnement de votre mémoire
- Exercices pour tirer profit au mieux de votre fonctionnement mnésique
- Exercices pratiques pour restituer et évoquer rapidement

Suivi et évaluation des connaissances

1. Via questions orales et mises en situation
2. Via un travail intersession

Recueil de la satisfaction des stagiaires en fin de séance

Méthodologie

