1 journée de formation = 7h

MIEUX GERER SA MEMOIRE

1 Jour ou **2** Jours | **4** min. **10** max. | **Intra** (groupe de 10 personnes max.) : - locaux clients : 980€ HT / jour - locaux ARAMIS : 1 100€ HT / jour | Nous contacter

EP006 — Initiation

Objectifs & compétences visées

- Mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire et aborder les méthodes de la mémorisation
- Intégrer des méthodes pour mieux appréhender et mémoriser
- Choisir les techniques de mémorisation les plus efficaces pour retrouver les informations utiles

Pour qui ?

Tout public.

Prérequis & modalités d'accès

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Conditions d'accueil

- Toutes nos salles sont ergonomiques et adaptées à l'accueil du public
- Elles sont également accessibles aux personnes en situation de handicap. Dans ce cas, nous contacter
- Collation et café offerts

Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic du fonctionnement de la mémoire des participants
- Exercices de découverte, d'application, de contrôle, de développement de la mémoire
- Entraînements et mises en situation
- Création d'outils : tout au long de la formation, le formateur élabore et enrichit avec les participants des outils qui leur serviront ensuite dans l'accomplissement de leur mission pour optimiser leur capacité de mémorisation
- Nos formateurs sont des professionnels et/ou des experts dans leur domaine : ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles continues, et adaptent leur pédagogie au public accueilli. Pour ce faire, ils utilisent le vécu des participants et les échanges sur leurs expériences
- Possibilité sur une ou deux journées : dans le deuxième cas, les participants bénéficieront d'exercices plus longs, plus nombreux pour s'entraîner et s'améliorer. Si la formation a lieu sur deux jours, les participants s'exprimeront en synthèse à la fin de chaque journée

Contenu de la formation

I. Historique des recherches sur la mémoire

- Le cerveau et la mémoire
- Les bonnes raisons de mieux utiliser sa mémoire

II. Evaluer le fonctionnement de sa mémoire

- Le rôle de la motivation, de l'écoute et de l'attention
- La méthode de mémorisation : les 4R
- Le processus de mémorisation et l'existence d'un mode dominant
- L'origine des trous de mémoire
- Test de ses propres capacités de mémorisation

III. Adopter les méthodes qui permettent de mémoriser l'essentiel

- Se fixer des objectifs
- Développer sa concentration et ses capacités d'observation et d'écoute
- Mieux mémoriser : les types de mémoire (spontanée, à court terme, à long terme…)
- Faire des associations sémantiques et/ou visuelles
- Pratiquer l'imagerie mentale et la visualisation, les méthodes mnémotechniques, les ancrages (mots clés)

IV. S'entraîner

- Mémoriser les informations simples : les noms propres, les listes diverses, les données chiffrées
- Mémoriser les informations complexes en sachant restructurer et réactiver les points essentiels pour les dossiers techniques, les lectures diverses et les présentations orales
- Le traitement spécifique du courrier et de la messagerie électronique
- Se rappeler des informations stockées au bon moment
- Nouveau test de ses propres capacités de mémorisation

Les + de la formation !

- *La formation allie **théorie et pratique** pour des mises en situation et des échanges constructifs entre stagiaires et formateur.*
- *Le stagiaire repart de la formation avec un **livret de formation**, véritable guide opérationnel, qui reprend les points clés du stage.*
- *Entraînement à partir des situations professionnelles.*
- *Une **hotline** disponible durant 1 mois à l'issue de la formation, afin que nos formateurs puissent répondre aux questions des participants !*

Date de mise à jour : Juin 2021

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

Modalités d'évaluation

- En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.
- **Evaluation des acquis :** Selon le contenu de la formation suivie : quiz, exercices pratiques, mises en situation et jeux de rôles…
- **Evaluation de la satisfaction :** A chaud à l'issue du stage soit sur papier, soit par voie numérique.