



# Développer sa mémoire

Dans une économie de la connaissance comme la nôtre, avoir une bonne mémoire permet à la fois d'être productif et de prendre confiance en ses capacités. L'objectif de cette formation est de donner aux stagiaires une boîte d'outils mnésiques pour faciliter leurs vies professionnelles et personnelles. Les stagiaires pourront utiliser ces outils en fonction de leurs objectifs tout en développant leur créativité et leurs capacités cognitives.

## OBJECTIFS

-  Développer sa créativité
-  Découvrir de nouvelles méthodes de synthétisation et d'organisation des idées
-  Combiner des méthodes de mnémotechnie
-  Construire son système d'encodage pour tout type d'informations

## PROGRAMME

### Comprendre le mécanisme de fonctionnement de la mémoire

Faciliter la mémorisation  
Découvrir et utiliser la méthode des liens

### La table de rappel

Découvrir la table de rappel  
Créer une table de rappel  
Utiliser une table de rappel

### La transformation

Transformer des informations abstraites en informations concrètes  
Découvrir les méthodes pour transformer une information et la rendre mémorable  
Utiliser la transformation pour mémoriser tout type d'information

### Le palais mental

Découvrir la méthode des loci  
Construire un palais mental  
Utiliser un palais mental pour organiser des informations

### Le mindmapping

Découverte du mindmapping  
Créer des mindmaps  
Organiser ses idées à l'aide d'une mindmap  
Travailler en mode projet à l'aide d'un mindmap collaboratif

### Le monde mental

Classer les informations en fonction de leur type et de leur importance  
Construisez un monde de connaissances accessible 24H/24

## DUREE

2 jours

## PUBLIC

Toute personne désirant développer sa mémoire pour des raisons professionnelles ou pour un épanouissement personnel.

## Pré REQUIS

Aucun

## PEDAGOGIE

Découverte et utilisation des techniques de mémorisation et de visualisation.  
Exercices en situation réelle nécessitant la mnémotechnie.  
Simulation et feedback des stagiaires sur l'utilisation des techniques.

## EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.  
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

## INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

## TARIFS

### En INTRA

2.300 € net à payer pour un groupe ≤2 stagiaires puis +50€ par stagiaire supplémentaire + déplacement selon lieu  
Dates à convenir en commun

### En INTER

Voir notre calendrier pour les dates et les tarifs des sessions



Vidéo de présentation

