



Mieux gérer votre mémoire

L'ordinateur le plus puissant du monde n'est pas sur le marché. Il occupe notre boîte crânienne. Notre cerveau est effectivement un outil incomparable mais dont nous maîtrisons mal le fonctionnement. Ainsi de notre mémoire. Cette formation permet d'en optimiser les ressources et d'en tirer un profit considérable.

OBJECTIFS

-  Connaître ses différents types de mémoire
-  Découvrir son mode de mémorisation personnel
-  Activer ses capacités de mémorisation
-  Structurer sa mémoire
-  Encoder et restituer les informations choisies

PROGRAMME

La mémoire

Mémoire physique, psychique et mentale
 Physiologie du cerveau
 Mémoire à court, moyen et long terme
 4 mémoires :
 - épisodique
 - sémantique
 - procédurale
 - prospective

Activer sa mémoire

Jeux de mémorisation
 Restitution
 Mémoire épisodique et flash-back
 Exercices ludiques / mémoire prospective

Jouer avec ses sens

Encodages sensoriels
 Modes personnels de mémorisation
 Reconnaissance visuelle et auditive
 Accroches
 Créer et développer son propre mode de mémorisation

Structurer sa mémoire

Tests de découverte
 L'approche structurale
 Créer ses structures spatiales
 Retenir les chiffres
 Garder en mémoire noms et visages
 Mémoriser un itinéraire
 S'organiser
 Prendre la parole en public sans rien omettre
 Test final

DUREE

2 jours

PUBLIC

Tout public

Pré REQUIS

Aucun

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.

PEDAGOGIE

Formation didactique : le cerveau et la mémoire.

Nombreux entraînements sous forme de jeux

Travail sur objectifs personnels.

Alternance d'exercices communs et individuels.

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, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
 Intra-muros en France entière
 cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

