



Améliorer les capacités de sa mémoire

- Objectifs*
- Identifier et mettre en œuvre les moyens les plus adaptés pour mémoriser efficacement
 - Rationaliser ses efforts et améliorer le stockage d'informations
 - Affiner sa perception et augmenter ses capacités et sa qualité de restitution

Durée / Dates 1 jour, soit 7 h, dates à déterminer

Coût A déterminer

Méthodes et moyens Diagnostic et plan de progression individuel. Courts apports théoriques et méthodologiques, nombreux cas pratiques et entraînements. Remise d'un support de cours et de fiches mémo.

Lieu A déterminer

Participant(s) Groupe de 10 personnes maximum

Suivi et évaluation Diagnostic individuel réalisé en début de journée et détermination d'un plan de progression.
Evaluation du plan de progression individuel réalisé en fin de matinée et en fin d'après-midi.
Questionnaire de satisfaction renseigné par les participants à l'issue de la journée.

Contenu

1. QU'EST-CE QUE LA MEMOIRE ?

- Le fonctionnement de la mémoire
- La prise en compte des paramètres individuels
- Les différents types de mémoire : sensorielle, à court ou à long terme
- Le processus de mémorisation : désirer, comprendre, structurer

2. LES CONDITIONS D'UNE MEMOIRE EFFICACE

- Pourquoi perd-on des informations et comment y remédier
- Le rôle de l'attention, de l'observation, de l'écoute et de la concentration
- La place essentielle de la motivation et de l'entraînement
- Les différents moyens mnémotechniques pour conserver l'information
- Les atouts du stockage, du compartimentage, de la répétition, de la reformulation, de la visualisation, des émotions et des associations

3. LES MOYENS LES PLUS ADAPTES SELON SES CAPACITES

- Dépasser ses limites et ses freins personnels pour mieux mémoriser
- Développer sa motivation, identifier ses propres moyens mnémotechniques et se fixer des objectifs réalistes mais ambitieux
- Comment s'entraîner de façon ludique pour conserver et accroître ses capacités
- Etre capable de reconstruire et de restituer l'information correctement et au bon moment