

## EFFICACITE PROFESSIONNELLE

## AMELIORER SA MEMOIRE

Pour l'accueil des personnes en situation de handicap, [consulter les CGV](#)

## Pour qui ?

- Dirigeants
- Managers/Cadres
- Collaborateurs
- Équipes
- Particuliers

Nous oublions des RDV, des noms... parfois nous avons "sur la langue" l'information tant attendue mais impossible de la partager. Que nous arrive-t-il ? Nous sommes submergés d'informations "à restituer" et nous n'y arrivons pas ou plus...

Lorsque nous avons 15 ans cela nous amusait, mais plus maintenant. Cette formation vous redonnera confiance en votre mémoire et vous permettra d'utiliser, en fonction des contextes, de nouvelles stratégies et techniques.

## Pré-requis

- Non  Oui

Pour les délais de réalisation de la formation, [consulter les CGV](#)

En amont de la formation

Questionnaire en ligne d'auto-positionnement

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire et les processus d'oubli
- Retrouver confiance en sa mémoire
- Enrichir son panel de méthodes de mémorisation
- Améliorer ses techniques de lecture pour mieux mémoriser
- Prendre des notes efficaces

## Les participants

- Ont repris confiance en leur mémoire
- Connaissent de nombreuses méthodes de mémorisation
- Ont identifié leurs stratégies personnelles de mémorisation

## 2 questionnaires en ligne

- Test de validation et ancrage des acquis
- Questionnaire d'évaluation qualité

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Vidéos pédagogiques                            | <input checked="" type="checkbox"/> Jeux pédagogiques                       | <input type="checkbox"/> Imagerie                          |
| <input type="checkbox"/> Travail filmé et analysé avec les participants | <input checked="" type="checkbox"/> Analyse des situations des participants | <input type="checkbox"/> Exercices corporels               |
| <input type="checkbox"/> Jeux de rôles                                  | <input type="checkbox"/> Ateliers projectifs                                | <input checked="" type="checkbox"/> Questionnaires - quizz |

Modalité d'animation

PRÉSENTIEL

DISTANCIEL

Durée 2 jours

## Organisation

Sur site client. Domicile ou espace professionnel réservé par ses soins.

## Prix

Prix total HT\* **3 250.00 €**

Pour **10** participant(s)

Tarifs indiqués hors frais de logistique, et pour une intervention en région parisienne. [Consulter les CGV](#)



BIENVENUE



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



À L'ISSUE DE LA FORMATION



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



MODALITÉS

- Cerveau gauche, cerveau droit : comprendre les fonctions cérébrales et utiliser tout son cerveau
- Comprendre les trois temps de la mémoire : encodage, stockage, rappel
- Connaître les différents types de mémoire et le processus de mémorisation (courbe de l'oubli et rythme de mémorisation)
- Maîtriser les 7 clés de la mémorisation : la méthode AMITARO
- Sens et émotions : 2 alliés de la mémoire
- Comprendre et accepter les « trahisons du cerveau » : amnésies, oublis, trous de mémoire, cryptomnésie, reconstruction des souvenirs, mot sur le bout de la langue, déjà vu...

## MEMORISER LES INFORMATIONS SIMPLES

## SÉQUENCE 02

- Se fixer des objectifs
- Agir sur les 3 étapes de la mémorisation : encodage, stockage et rappel
- Retenir des informations simples : liste, codes, noms, numéros
- Ancrages, associations, visualisations, films... quelques méthodes et procédés mnémotechniques

## MEMORISER LES INFORMATIONS ECRITES ET VOLUMINEUSES

## SÉQUENCE 03

- Se fixer un objectif de lecture
- Choisir sa stratégie de lecture pour être plus efficace
- Coder sa lecture pour améliorer prise de recul et concentration
- Faire des pitch, résumé et synthèse percutants



## PROGRAMME

## MEMORISER LES INFORMATIONS ORALES IMPORTANTES

## SÉQUENCE 04

- Développer son écoute et sa concentration
- Organiser l'information complexe avec la carte mentale et le sketchnote
- Utiliser la technique des quatre regards pour mémoriser durablement

## MEMORISER AU QUOTIDIEN POUR SON PLAISIR

## SÉQUENCE 05

- Films, livres, expositions... mémoriser pour soi !
- Auto-biographie : écrire le livre de sa vie
- Développer sa synesthésie