

TECHNIQUES DE MÉMORISATION

2 JOURS (14 HEURES)

Objectifs

- Mettre en pratique des méthodes et outils efficaces pour développer sa mémorisation
- Expliquer de manière simple le fonctionnement de la concentration et de la mémoire
- Adapter les techniques enseignées dans le cadre professionnel

Méthodes pédagogiques

Composante : 30% théorie; 40% pratique, 30% échanges

- Formations ludiques basées sur des ateliers, mises en situation, travaux de groupe et individuel
- Un/e formateur/trice en posture de facilitation et d'apport de concepts pour développer vos compétences en situation

Méthode d'évaluation

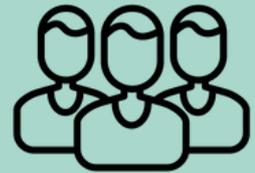
- L'atteinte des objectifs sera évaluée par un quizz d'évaluation des connaissances

Modalités d'accès

- Cette formation est organisée en fonction des demandes avec un minimum de 4 et un maximum de 12 stagiaires

Accessibilité handicap

- Nous consulter au préalable, nous envisagerons l'accès et les adaptations éventuelles.



Public :

Tout public



Modalités de formation :

En présentiel ou distanciel



Zone d'accès :

Toutes les régions françaises

Prérequis :

Aucun

TECHNIQUES DE MÉMORISATION

2 JOURS (14 HEURES)

JOUR 1

Module 1 : Définir ses objectifs opérationnels

- Définir les objectifs généraux

Méthodes : Nuages de mots, animation, bref exposé

Module 2 : Acquérir des connaissances

- Tester notre mémoire
- Comprendre le traitement de l'information
- Appréhender les différentes mémoires
- Visualiser nos connaissances

Méthodes : animations, vidéos, illustrations, bref exposé, exercices, tests

Module 3 : Comprendre notre mémoire à court terme

- Tester notre mémoire à court terme
- S'approprier quelques astuces

Méthodes : Animation, Vidéos, Exercices

Module 4 : Utiliser différentes techniques de mémorisation

- Acquérir des moyens mnémotechniques
- Tester les moyens mnémotechniques

Méthodes : bref exposé, animations, exercices

TECHNIQUES DE MÉMORISATION

2 JOURS (14 HEURES)

JOUR 1

Module 5 : Comprendre notre mémoire sensorielle

- Appréhender quelques notions
- Tester la mémoire sensorielle

Méthodes : bref exposé, animations, exercices, vidéos

Module 6 : Assimiler la notion de mémoire perceptive

- Obtenir des connaissances sur la notion
- Tester la mémoire perceptive

Méthodes : bref exposé, animations, exercices, vidéos

JOUR 2

Module 7 : Le lien entre mémoire et émotions

- Appréhender les émotions et les liens qu'elles ont avec notre mémoire
- Tester notre mémoire

Méthodes : bref exposé, animations, exercices, vidéos

Module 8 : Comprendre notre mémoire à long terme

- Assimiler les notions de la mémoire à long terme
- Différencier les différentes mémoires de la mémoire à long terme
- Tester notre mémoire à long terme

Méthodes : bref exposé, animations, exercices, vidéos

TECHNIQUES DE MÉMORISATION

2 JOURS (14 HEURES)

JOUR 2

Module 9 : Le lien entre mémoire et l'oubli

- Appréhender la notion de l'oubli
- Faire un point sur les maladies liées à la mémoire

Méthodes : bref exposé, animations, vidéos

Module 10 : La mémoire et la rapidité

- Jouer avec notre mémoire

Méthodes : bref exposé, animation, exercices

Module 11 : Sommeil et mémoire

- Comprendre le mécanisme du sommeil et l'importance qu'il a sur notre mémoire.

Méthodes : bref exposé, animation, exercices, vidéos

Module 12 : Mise en action des différentes mémoires

- Jouer avec notre mémoire

Méthodes : bref exposé, animation, exercices