

STIMULER LES RESSOURCES DE SA MEMOIRE

En résumé

Un parcours de formation action personnalisé pour stimuler les ressources de sa mémoire. La mémoire est une fonction essentielle de notre cerveau surtout dans un contexte professionnel. Des techniques simples permettent de renforcer et de booster ses capacités de mémorisation. Ces formations pourraient également vous intéresser :

- Formation savoir synthétiser et structurer ses idées à l'écrit.
- Formation mind mapping pour une meilleure efficacité professionnelle.

Objectifs

À l'issue du parcours, vous serez en capacité de :

- Prendre conscience des mécanismes de la mémoire,
- Comprendre pourquoi la mémoire peut faire défaut et comment y remédier,
- Retrouver confiance en sa mémoire.

» Participant

Toute personne souhaitant développer ses capacités de mémorisation

» Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

Programme

Mieux comprendre la mémoire :

- L'implication du cerveau dans la mémoire
- Les différentes mémoires : leurs rôles et leurs fonctionnements
- Rôle des 5 sens

Stimuler et renforcer sa mémoire :

- Les préférences sensorielles et la sélectivité
- Attention et concentration : les étapes, les phases et les rythmes
- Mémoriser à long terme
- Utiliser notre individualité pour optimiser notre mémoire :
- Compréhension, imagination et émotions
- Intégrer de nouvelles informations en fonction de notre personnalité
- Construire ses propres moyens mnémotechniques

Les obstacles à la mémorisation :

- Comment les prévenir et y remédier
- Les facteurs de l'oubli
- L'hygiène de la mémoire et le rôle du sommeil
- Le mind mapping au service de la mémoire.

STIMULER LES RESSOURCES DE SA MEMOIRE

Méthodes, moyens et suivi

» Méthodes pédagogiques

- Nombreux exercices pratiques et cas de synthèse pour acquérir les bons réflexes.
- Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques.
- Pédagogie active : échanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises
- Support de formation remis aux participants.

» Moyens techniques

» Moyen d'appréciation de l'action

Lors de la formation, les participants sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

» Suivi de l'action

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

» Accessibilité

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation.

N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent Handicap pour que nous étudions votre demande.

Un conseiller formation vous répondra sous 48h.

STIMULER LES RESSOURCES DE SA MEMOIRE

Évaluations de la formation

Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur. Elle permettra d'attester de l'acquisition des connaissances et développement des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.

Intervenant

Cette formation est animée par un consultant professionnel formateur spécialisé dans les domaines de formation.

Tous nos formateurs répondent aux normes exigées par notre système qualité.

Formation en InterIntra

1245€ net de taxe / personne certification
non comprise

Durée

2 jour(s)
14 heure(s)

Autres détails