

CONNAISSANCE ET DEVELOPPEMENT DE LA MEMOIRE

« Sans la mémoire, que serions-nous ? »
F.-R. de Chateaubriand

Durée :	2 jours
Lieu :	en vos locaux
Calendrier :	à définir
Groupe :	de 5 à 15 personnes
Public :	personnes en situation de gestion d'informations multiples (cadres, documentalistes, secrétaires...) ou de promotion (examens, concours)
Formateurs :	Pierre Belle , Catherine Le Lay

Structurer, trier, retenir, exploiter les informations

La mémoire permet de gérer les informations, de retrouver les connaissances et de générer du discours. Pour être pertinente, elle doit être sollicitée avec rigueur, c'est-à-dire organisée avec méthode.

Le stage « Mémoire » est l'occasion de découvrir les mécanismes mnésiques et de s'exercer. Ils rationalisent les efforts de restitution et gèrent au mieux la perception et l'archivage des connaissances. Il permet aux participants de comprendre leurs points forts et faibles dans un parcours professionnel où écoute, concentration et capacité de restitution sont capitales.

Objectifs

- Comprendre les structures et le fonctionnement de la mémoire
- Développer le potentiel de stockage, codage et restitution des informations
- Créer des attitudes actives de mémorisation et conforter la pratique

Contenu

- Bilan individuel
- Identifier les mécanismes et les stratégies de mémorisation
- Connaître les caractéristiques de la perception, de la mémoire à court et long terme. La mémoire de travail est au cœur de la session
- Les techniques d'apprentissage
- Exercices variés (perception, mémorisation, gestion des informations), progressifs et ludiques

CONNAISSANCE ET DEVELOPPEMENT DE LA MEMOIRE

Poster bocages et prairies

Et si vous deviez apprendre la liste des plantes et des animaux de cette image ? Comment feriez-vous, quelles stratégies et méthodes mettriez-vous en place ? Combien de temps vous faudrait-il pour les connaître tous ?



Copyright FRAPNA

Exercice d'apprentissage : plantes et animaux - Extrait de la plaquette remise aux stagiaires