

DÉVELOPPEMENT DE LA MÉMOIRE

Durée :	2 jours (14 heures)
Lieu :	en vos locaux / distanciel possible
Calendrier :	de septembre à juillet
Groupe :	5 à 15 stagiaires
Public :	tout public
Langue :	anglais ou français
Pré-requis :	bonne maîtrise de la langue de la formation, à l'oral et à l'écrit

*Toutes nos formations sont réalisées en intra et adaptables en fonction de vos attentes et besoins.
N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière et/ou pour établir un devis.
contact@almformation.com*

PRÉSENTATION

La mémoire est une fonction cérébrale qui nous permet d'intégrer, conserver et restituer des informations pour interagir avec notre environnement. Alliée précieuse de notre autonomie, elle contribue à l'efficacité et à l'épanouissement professionnels.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Découvrir les mécanismes de la mémoire et des exercices pratiques pour l'entretenir et la renforcer

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire et ses différents systèmes
- Analyser et exercer ses capacités mnésiques
- Mettre en place des attitudes volontaristes
- Développer sa concentration

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

- Compétences cognitives : capacité de maîtrise de soi ; prendre des décisions constructives
- Compétences émotionnelles : avoir conscience de ses émotions et de son stress

PROGRAMME DÉVELOPPEMENT DE LA MÉMOIRE

JOUR 1 | 7H : COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE LA MÉMOIRE

- Cinq systèmes interconnectés
- Attention et concentration
- Hygiène de vie et gestion du stress

JOUR 2 | 7H : METTRE EN PLACE DES PRATIQUES DE RENFORCEMENT

- Auto-diagnostic individuel
- Stratégies et techniques de mémorisation
- Exercices et méthodes d'apprentissage et de restitution d'informations

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Diaporama et apports théoriques
- Partages et échanges d'expériences
- Mises en situation
- Activités et exercices pratiques

MODALITÉS MATÉRIELLES

- Salle de formation : connexion Internet, vidéo-projecteur, tableau
- Stagiaires : ordinateur personnel, feuilles, crayon, stylo

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Tour de table en début et fin de formation
- Quiz oraux en cours de formation
- Activités récapitulatives