

Mémoire et concentration

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Type de formation : Formation continue

Éligible au CPF : Non

Domaine : Management du SI

Action collective : Non

Filière : Relations humaines

Rubrique : Développement personnel

Code de formation : DVP310

€ Tarifs

Prix public : 1490 €

Tarif & financement :

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

- **Le plan de développement des compétences** de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.
- **Le dispositif FNE-Formation.**
- **L'OPCO** (opérateurs de compétences) de votre entreprise.
- **Pôle Emploi** sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.
- **CPF -MonCompteFormation**

[Contactez nous](#) pour plus d'information

PRÉSENTATION

Objectifs & compétences

- Comprendre les processus d'appréhension de l'information.
- Apprendre des méthodes et des techniques pour développer sa mémoire.
- Mettre en pratique les outils mnémotechniques enseignés pour permettre une appropriation de l'information efficace et performante.

Public visé

Toute personne désirant améliorer sa mémoire par la concentration et des méthodes techniques.

Pré-requis

Aucune

Lieux & Horaires

Campus : Ensemble des sites

Durée : 14 heures

Délai d'accès :

Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation

Distanciel possible : Oui

PROGRAMME

PEDAGOGIE

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences. Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Module 1 : Qu'est-ce que la mémoire ?

- Définir la mémoire et ses diverses formes
- Connaître l'anatomie de la mémoire
- Découvrir le fonctionnement de sa propre mémoire : Comment se forment les souvenirs

Les différentes étapes de la mémorisation

Module 2 : Apprentissage et mémoire

- Connaître les bases essentielles de la culture de la mémoire
- Cerner les mécanismes d'apprentissage
- Connaître les principes de base de l'oubli : appliquer les méthodes «antisèches».
- Connaître les méthodes de mémorisation

Module 3 : Procédés techniques de mémorisation

- Réflexion et évaluation du travail effectué pendant les intersessions
- Reconnaître la MCT (Mémoire court terme) et la MLT (Mémoire long terme)
- Exercer sa mémoire et la solliciter

Module 4 : Motivation et mémoire

- Dépasser les croyances et lever les obstacles à l'apprentissage
- Savoir se concentrer
- Faire travailler l'inconscient
- Les procédés mnémotechniques

Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

■ 24 / 10 / 2024

📍 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

🕒 : 14 heures

📅 : 2 jours

MODALITÉS

Modalités

Modalités : en présentiel, distanciel ou mixte – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise

Pédagogie : essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.

Ressources techniques et pédagogiques : Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / Zoom

Pendant la formation : mises en situation, autodiagnostic, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels

Méthode

Fin de formation : entretien individuel

Satisfaction des participants : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation

Assiduité : certificat de réalisation (validation des acquis)