

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.

France Travail: sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.

CPF -MonCompteFormation

Contactez nous pour plus d'information : contact@aston-institut.com

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

Durée : 14 heures

Délai d'accès :

Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation

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

Consultez-nous pour les prochaines sessions.

MODALITÉS

Modalités

Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'inscription complet

Méthode

Fin de formation : entretien individuel.

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

Assiduité : certificat de réalisation.

Validations des acquis : grille d'évaluation des acquis établie par le formateur en fin de formation.