

LA MÉMOIRE EN PLEINE FORME

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

Réf. MEMO

Comment la réveiller et la stimuler

J'ai bien aimé les tests et exercices, très ludiques pour retrouver et surtout entretenir "le chemin" des informations qu'on croyait perdues.

Nathalie (service marketing)



2 jours soit 14 heures



8 personnes maximum



Formation intra

PUBLIC

- Toute personne qui cherche à accroître le potentiel de sa mémoire pour en tirer des bénéfices concrets dans sa vie personnelle et professionnelle.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, chaque participant aura appris à:

- Définir le fonctionnement de la mémoire et son vieillissement.
- Tirer parti de cette connaissance pour adopter des attitudes efficaces.

MÉTHODE

- L'approche utilisée est active et participative : elle alterne phases de découverte par les participants, d'apports de l'animateur et d'appropriation par l'entraînement.
- Des exercices systématiques pour tous les savoirs abordés et des entraînements systématiques pour toutes les stratégies et astuces étudiées.
- Chaque temps pédagogique est résumé par des fiches synthèses.



PROGRAMME

Mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire

- Mémoires à court terme et à long terme, mémoires du passé et de l'avenir.
- Une pluralité de mémoires indépendantes mais hiérarchisées.
- Comment apprenons-nous ?
- Mémoires oublieuse et pathologique, vieillissement de la mémoire lexicale, érosion de la mémoire de travail.
- Comprendre nos oublis.
- Conseils pratiques au quotidien pour entretenir et développer les mots, les images et les significations.

Entraîner efficacement sa mémoire

- Entraîner ses attentions aux mots, aux images et aux significations.
- Associer pour lier les informations aléatoires ou arbitraires entre elles.
- Mémoriser un texte ou adopter des attitudes de préparation, de questionnement et de récapitulation.
- S'initier aux astuces mnémotechniques : mettre un nom sur un visage, mémoriser des nombres, une liste d'actions à effectuer.