



adhénia formation

6 Bvd SALTGOURDE  
PARC TERTIAIRE DU GOLF  
24430 MARSAC SUR L'ISLE  
T. 05 53 45 85 70  
www.adhenia-formation.fr



## FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Accompagnement au changement
- Augmenter son efficacité professionnelle
- Communiquer avec aisance en situation difficile
- Développer la confiance et l'estime de soi
- Développer son aisance relationnelle et sa capacité à mieux communiquer
- Établir une communication et des relations positives
- Gérer la violence en milieu médical
- Gérer la violence et l'agressivité dans le secteur Public
- Gérer ses émotions
- Gestion des conflits et de l'agressivité
- La communication bienveillante
- La gestion du stress
- L'accompagnement à la gestion du stress
- Mieux communiquer avec la PNL
- Optimiser ses ressources et s'affirmer
- Préparer sa retraite
- Savoir concilier vie privée et vie professionnelle
- Se connaître pour mieux communiquer

# PROGRAMME DE FORMATION DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

## ▲ Développer sa mémoire

**Durée :** 2 jours soit 14 heures

### Objectifs

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire.
- Organiser sa mémoire.
- Améliorer et entretenir la mémoire au quotidien.
- Connaître les différentes stratégies de mémorisation pour optimiser son activité professionnelle.
- Gagner en concentration et en stockage d'informations.

### Participant

Toute personne désireuse d'entretenir et de développer sa mémoire.

### Méthodes et supports pédagogiques

Cette formation est composée d'un auto-diagnostic, d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de jeux pédagogiques.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### 1. COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE LA MÉMOIRE

- | Fonctionnement du cerveau
- | Les différents types de mémoire (sensorielle, court terme, long terme, travail)
- | Le processus de mémorisation (les «4 R»)
- | L'origine des trous de mémoire
- | Freins et blocages au développement de la mémoire

### 2. BILAN PERSONNEL DE SES DIFFÉRENTES MÉMOIRES

- | Diagnostic des troubles quotidiens personnels de la mémoire
- | Évaluation de ses besoins
- | Améliorer sa mémoire court terme
- | Développer la mémoire long terme

### 3. LES TECHNIQUES POUR AMÉLIORER SA MÉMOIRE

- | Organiser le stockage de l'information
- | Se fixer des objectifs
- | La visualisation, l'imagerie mentale
- | Le développement des 5 sens
- | Recours aux indices de récupération
- | Faire des associations (mots, similitudes, contraires, comparaisons)
- | Enchaînements et structures
- | La prise de notes, la recherche d'informations, l'écoute et la reformulation
- | Exercices de répétition adaptée

### 4. CONDITIONS FAVORABLES POUR UNE BONNE MÉMOIRE

- | Le rôle de la motivation de l'écoute et de l'attention
- | Un environnement adéquat
- | Exercices de relaxation, de respiration et de pensée positive