RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE ET BUREAUTIQUE | COMMERCE, MARKETING, COMPTABILITÉ, GESTION | RELATIONS ET RESSOURCES HUMAINES | DÉVELOPPEMENT PERSONNEL | SÉCURITÉ ET SANTÉ AU TRAVAIL | LANGUES ÉTRANGÈRES

DÉVELOPPER SA MÉMOIRE

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- de maîtriser le fonctionnement de la mémoire et ses différents aspects
- d'identifier ses problèmes de mémoire si besoin (bilan personnel)
- d'identifier les différents outils pour améliorer et conserver sa mémoire

Compétences développées

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Faire un diagnostic personnel
- Appliquer les techniques pour améliorer sa mémoire
- Mettre en place un environnement favorable

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques :
Formation en présentiel : Salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard.
Formation en distanciel : Il est nécessaire que chaque participant puisse avoir un poste informatique équipé de haut- parleurs et son, casque, accès à internet.

Apports théoriques sont alternés avec des exercices pratiques de mise en situation professionnelle.
Possibilité d'adapter les exercices aux besoins des participants afin de rendre la formation plus opérationnelle.
Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Durée de formation
2 jours soit 14 heures

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

Prérequis
Aucun.

Niveau / Certification Obtenue
Attestation de formation et certificat de réalisation.

Type de formation / stage
Présentiel, À distance

Intra/Inter/Accompagnement individuel.

DÉVELOPPER SA MÉMOIRE

Supports de formation (version numérique ou papier remis à chaque participant en fin de formation).

Suivi et accompagnement : Une assistance gratuite est mise en place à la fin de chaque formation pendant une durée variable de 3 mois à 6 mois en fonction des formations.
Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

Nombre de Participant par session de formation :
En Inter-entreprises : Groupe de 6 personnes maximum en présentiel
En Intra-entreprise : Groupe de 8 personnes maximum
En distanciel: cours individuel ou collectif (nombre déterminé en amont en fonction de l'audit réalisé en amont)

Profil du formateur : formateur confirmé

Modalités d'évaluation :
Avant la formation : audit des besoins et du niveau soit par entretien, soit par questionnaire de positionnement
A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, tests, qcm)

Programme

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

DÉVELOPPER SA MÉMOIRE

- 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