

Perfectionner sa mémoire Niveau 2

Code : **DP 08**

Durée : **2 jours**

Prix : **session inter 900 € HT (repas compris)**

Pourquoi ce stage ?

Le niveau 1 a permis de comprendre les liens entre le cerveau et la mémoire et à cerner les différentes étapes de l'acte de mémorisation. Des exercices sur les méthodes mnémotechniques ont été proposés pour élargir les moyens de mémorisation de l'information. Le niveau 2 propose d'aller plus loin sur la compréhension du cerveau et sur ses connections avec la mémoire. De nombreux exercices sont proposés aux participants pour entraîner leur attention et leur concentration qui sont les deux piliers d'une mémoire efficace. Quelque soit son âge, sa charge de travail, ses responsabilités, chacun a conscience que sa mémoire n'est pas toujours fiable et cela peut être angoissant ! Ce stage apporte des techniques et des méthodes pour faire face à ces difficultés et continuer à développer sa mémoire en tout temps.

Ce stage concerne

Tous ceux et celles qui souhaitent continuer à entraîner leur mémoire afin de pallier les oublis ponctuels, renforcer leur attention / concentration et développer leurs mécanismes de mémorisation.

Bénéfices attendus

À l'issue de cette formation, les participants auront acquis de nouvelles connaissances pour :

- mieux comprendre comment fonctionne le cerveau et la mémoire
- développer leur attention et concentration pour mieux mémoriser l'information à l'écrit et à l'oral
- retenir et associer les noms à des visages
- apprendre à cerner les informations importantes et ne pas sur encombrer leur mémoire
- se doter, face aux oublis, des bons outils pour les combattre
- comprendre et réagir face aux actes manqués et aux phobies.

Pédagogie

Méthodes actives et participatives

Nombreux exercices d'entraînement pour mettre en place les techniques visant à développer les différentes mémoires.

Exercices : la lecture perturbée – la compréhension et mémorisation d'un texte – mesures des empan des mots et des chiffres – la mémoire sémantique – la mémoire spatiale – association des noms et des visages...

Nombreux tests

Suivi

Le formateur donne, à l'ensemble des participants, ses coordonnées et indique qu'il est joignable pendant 2 mois pour répondre à toutes leurs questions ou besoins de conseils personnalisés.

Les formations Forma.Com en INTER

Vous souhaitez suivre cette formation en INTER, contactez-nous pour connaître nos prochaines sessions.

Les formations Forma.Com en INTRA

Ce stage peut être programmé dans votre entreprise ou servir de base pour vous construire un programme sur mesure.

Programme

Connaître les liens entre le cerveau et la mémoire

- Le cerveau et ses mémoires
- Cartographie du cerveau
- Les organes spécialisés du cerveau
- Les zones sensorielles du cerveau
- Le cerveau et le langage

Développer les deux piliers de la mémoire : attention et sa concentration

- La fonction mémoire
- Mobiliser son attention
 - la réception des informations
 - les moyens pour fixer les informations
 - la mesure de la mémoire : les empan
- L'attention et la concentration :
 - les différents profils d'attention
 - entraînements à partir de la lecture de plusieurs textes
 - associer les noms à des visages

Exploiter sa mémoire dans toutes ses formes

- Les trois étapes de la mémoire
 - la mémoire sensorielle
 - la mémoire à court terme
 - la mémoire à long terme
- Les sous mémoires de la mémoire à long terme
 - la mémoire sémantique
 - la mémoire procédurale
 - la mémoire épisodique
 - la mémoire spatiale

Cerner les causes de l'oubli et y remédier

- Oublier.... pour retenir
 - pourquoi oublie-t-on ?
 - les différentes formes d'oublis
- Se doter de bonnes béquilles
- Regrouper les tâches pour éviter les interférences
- Comprendre les « actes manqués »
 - pourquoi refoule-t-on les informations ?
 - bénéfices et risques