

## Dynamiser sa mémoire pour ne rien oublier

Code : **DP 04**

Durée : **2 jours**

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

### *Pourquoi ce stage ?*

" Vous souvenez-vous de ce qu'a dit Pierre lors de la dernière réunion ? Il est passé au bureau le 15 ou le 18 ?". La mémoire, en entreprise, est de plus en plus sollicitée. Les collaborateurs sont sans cesse interpellés et on attend d'eux qu'ils se souviennent des moindres détails !

Des pertes de mémoires ponctuelles sont stressantes et entraînent souvent des angoisses fortes liées au spectre de la maladie d'Alzheimer !

Dédramatiser ses oublis, comprendre le fonctionnement du cerveau, connaître les étapes de la mémorisation et s'entraîner aux méthodes pour dynamiser et réactiver sa mémoire sont les objectifs de ce stage pour un gain d'efficacité au quotidien.

### *Ce stage concerne*

Toutes les personnes qui : ressentent des difficultés à mémoriser les informations  
ont peur de voir leur mémoire diminuer avec l'âge  
se sentent stressés par des oublis ponctuels

### *Bénéfices attendus*

Découvrir les méthodes et les techniques qui permettent de réactiver ou de développer ses capacités à mémoriser l'information à moyen et long terme.

### *Pédagogie*

Méthodes *actives*, ludiques et participatives :

- tests, nombreux exercices d'entraînements individuels et en sous groupes.
- Apports méthodologiques par le formateur.
- Remise d'un support de stage
- Remise d'un livret d'exercices pour continuer à appliquer les méthodes vues en stage

***Suivi***

Le formateur donne ses coordonnées aux participants et reste à leur disposition par téléphone ou par mail pendant 2 mois.

**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

### Comprendre comment « fonctionne » la mémoire

- Comprendre la structure du cerveau et ses liens avec la mémoire :
  - comment fonctionne le cerveau,
  - les différents types de mémoire,
  - les 4 hémisphères.
- Identifier les différentes étapes de la mémorisation.

### Évaluer et gérer son type de mémoire

- Déterminer les différents types de mémorisation : les VAKOG.
- Connaître son canal préférentiel.
- Réactiver les mémoires peu utilisées.
- Connaître la technique pour retenir à long terme.
- Utiliser les techniques de perception et de visualisation.

### Dynamiser sa mémoire et retenir tous types d'informations

- Utiliser des moyens mnémotechniques pour retrouver des mots, des informations.
- Entraîner sa mémoire visuelle : environnement, lecture...
- Retenir des noms, des visages.
- Retenir des chiffres ou des combinaisons chiffrées.
  - les systèmes numériques,
  - les encodages.
- Apprendre " par coeur ".
- Mémoriser des listes, des plans....

### Mieux connaître l'évolution de la mémoire

- Les limites de la mémoire,
- L'impact du vieillissement
- Comment la stimuler
- L'hygiène de vie
- Les maladies qui affectent la mémoire