

Développer sa mémoire

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHDCP0153



adhara.fr

Objectifs

Développer les performances de sa mémoire au quotidien en situation professionnelle. Acquérir des méthodes et outils efficaces de mémorisation.

Participants

Tout profil de collaborateur souhaitant développer le potentiel de sa mémoire dans sa vie professionnelle.

Prérequis

Pas de prérequis particulier pour cette formation.

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Remarques

Certification

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

Méthodes d'évaluation des acquis

Un contact téléphonique est systématiquement établi avec le stagiaire ou la personne chargée de son inscription afin de définir le positionnement. Si besoin, un questionnaire est adressé pour valider les prérequis en correspondance et obtenir toute précision nécessaire permettant l'adaptation de l'action. Durant la formation, des exercices individuels et collectifs sont proposés pour évaluer et valider les acquis du stagiaire. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis sont adressées avec la facture.

Programme

Diagnostic de ses différentes mémoires

Faire le point sur sa capacité à mémoriser

Evaluer ses besoins

Identifier ses freins

Développer sa mémoire

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHDCP0153



adhara.fr

Présentation de la mémoire

Identifier les différentes mémoires
Comprendre les mécanismes et les 3 étapes essentielles : accueil, traitement, réactivation
Repérer son propre mode dominant d'appréhension du monde

Pistes pour accroître sa capacité à mémoriser

Favoriser sa concentration
Identifier ses objectifs
Adopter l'écoute active pour prendre des notes efficaces à l'oral
Repérer les informations clés lors de ses lectures

Les moyens mnémotechniques

La répétition adaptée
La méthode des lieux
La visualisation, l'imagerie mentale
Les enchaînements
Les associations
Trucs et astuces