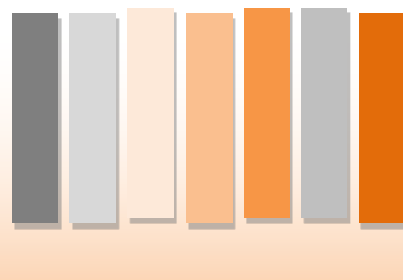


# DYNAMISER SA MEMOIRE

(VERSION MISE À JOUR LE 8 JUIN 2023)

TECHNIQUES  
INDIVIDUELLES



## Organisation

**Durée et prix** : 4 jours, 920 €/jour (hors frais de déplacement)

**Profil du public** : toute personne souhaitant améliorer ses capacités de mémorisation et d'organisation

**Pré-requis** : aucun

**Délai de mise en œuvre** : un mois environ

**Formation accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter)**

**Délai d'accès** : 3 semaines au minimum

## Objectifs :

La formation doit permettre à chaque participant :

- De comprendre les mécanismes de la mémoire
- D'acquérir méthodes et outils pour optimiser ses performances mnésiques.

## Approche pédagogique :

- Entraînement intensif permettant d'installer les mécanismes vers les processus d'autonomisation
- Apports théoriques adaptés aux situations de mémorisation vécues par les participants

## **Ils nous font confiance :**

CFR Bretagne, CRF Pays de Loire, Cour d'Appel de Rennes, Missions Locales de Bretagne...

## Programme

### Mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire :

- Mémoire à court et à long terme, du passé et de l'avenir
- Mémoires indépendantes mais hiérarchisées
- Processus d'apprentissage
- Les dysfonctionnements de la mémoire
- Les outils mnémotechniques

### Entraîner efficacement sa mémoire :

- Déterminer son fonctionnement mental
- Entraîner son attention et sa concentration
- Associer et lier les informations aléatoires ou arbitraires
- S'initier aux astuces mnémotechniques
- Déjouer les pièges de la mémorisation : interférences et mémoire sémantique

### Exploiter sa mémoire au quotidien professionnel :

- Mémoriser un texte professionnel
- Adopter des attitudes de préparation
- Planifier et mémoriser des tâches courantes

**FORMATIONS SIMILAIRES** : Lecture rapide et efficace, Gérer sa prise de parole en public, s'exprimer avec aisance, Préparation à la retraite...