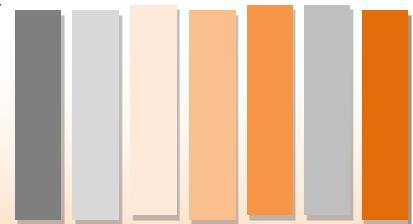


DYNAMISER SA MÉMOIRE

(VERSION MISE À JOUR LE 30 SEPTEMBRE 2025)

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

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

Ils nous font confiance :

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

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