

Dynamiser sa mémoire

GAGNER EN CONCENTRATION DONC EN MÉMORISATION

L'attention dans tous ses états

Les 2 modes de fonctionnement au quotidien

L'ennemi n°1 d'une bonne mémoire : le stress

L'amie n°1 d'une bonne mémoire : la pleine conscience

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE LA MÉMOIRE

Les différentes mémoires et leurs fonctions :

La mémoire sensorielle

La mémoire de travail ou à court terme

La mémoire procédurale

La mémoire sémantique

La mémoire épisodique

La mémoire prospective ou le nœud au mouchoir

L'oubli

ACQUÉRIR DES TECHNIQUES DE MÉMORISATION

Le recours à l'image mentale

La technique des LOCI et ses variantes

Le chaînage d'information

Le sens de l'ordre et l'association

La répétition

L'intérêt du par cœur

DÉVELOPPER SA MÉMOIRE AU QUOTIDIEN

Les conditions favorables au développement de la mémoire dans un contexte professionnel

Le plan d'action et son engagement

OBJECTIFS

Améliorer sa concentration

Comprendre le fonctionnement de la mémoire

Acquérir des techniques de mémorisation

Développer sa mémoire au quotidien

PRÉ-REQUIS

Tout collaborateurs souhaitant optimiser ses performances professionnelles

PUBLIC

Tout public

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION : IMPLIQUER

Test de positionnement

Recueil des besoins pour préciser les attentes individuelles

PENDANT LA FORMATION : APPLIQUER

Méthodes actives et participatives

Apports théoriques (10%), mises en

pratique (70%) et échanges (20%)

APRES LA FORMATION : ACCOMPAGNER

Possibilité de contacter le formateur pendant 2 mois formateur@naxis.fr

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Support de cours, cas pratiques

ÉVALUATION

Évaluation des compétences

Cas pratiques

Évaluation de la formation

Questionnaire de satisfaction

Bilan du formateur

VALIDATION

Attestation de fin de formation

Attestation de présence

Validation des compétences

MODALITÉS DE SUIVI D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Le contrôle de l'exécution de la formation est assuré par le formateur

DATES

Voir planning

RÉFÉRENTS PÉDAGOGIQUES

Nos intervenants sont des spécialistes du domaine visé et sont sélectionnés selon un processus de qualification très rigoureux permettant d'évaluer notamment : leur expérience professionnelle, leurs compétences pédagogiques, leur capacité d'animation, leur personnalité et leur créativité...