

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...