

DEVELOPPER SA MEMOIRE

Public visé

Toute personne désireuse d'entretenir et de développer sa mémoire

Pré requis

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices

Objectifs pédagogiques

Organiser, entretenir et développer sa mémoire

Améliorer l'existant

Modalités de déroulement

Formation en présentiel ou FOAD- voir phases d'apprentissage mentionnées au programme

Méthode et moyens pédagogiques

Formateur confirmé

Consultant en communication orale et écrite

Support de cours

Analyse de situations vécues

Cas pratiques et ludiques

Jeux de rôles et mises en situation avec débriefing

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

Ces exercices peuvent être modifiés en fonction de la population concernée afin de se rapprocher de l'activité professionnelle des participants

Moyens de suivi :

Feuille d'émargement signée par demi-journée par le formateur et le(s) stagiaire(s)

Modalités de sanction de l'action :

Délivrance d'une attestation de présence

Moyens d'évaluation

Le formateur évalue les acquis du stagiaire (savoirs et savoir-faire) au moyen de questionnement oral et reformulations des apprenants

Programme

Bilan personnel de ses différentes mémoires

Faire le point sur les petits troubles quotidiens de la mémoire

Evaluation de ses besoins

Qu'est ce que la mémoire

Approche de l'activité cérébrale, fonctionnement de la mémoire

L'impact de l'âge, de l'affectivité

La faculté d'oubli, un bien ou un mal nécessaire

Freins et blocages au développement de la mémoire

Les pensées négatives, le stress, l'anxiété : perturbateurs de l'efficacité cognitive

Conditions pour une bonne mémoire

Entretenir sa motivation

Favoriser sa concentration par un environnement porteur, une alimentation adéquate, une hygiène de mémoire renforcés par la relaxation, la respiration, la pensée positive

Les procédés mnésiques, les techniques

Les 3 étapes d'une bonne mémorisation : bien enregistrer l'information par un accueil adéquat, se poser les bonnes questions, organiser le stockage de l'information

Entretenir la réactivation et le rappel par la répétition adaptée, le développement des 5 sens, la visualisation, l'imagerie mentale, les enchaînements, les associations, les structures, la prise de notes, la quête de l'information, l'écoute et la reformulation

Entraînement intensif

Retenir les noms, les visages, les téléphones, les exposés, les réunions, les concours, les emplois du temps, les listes, les chiffres, les lectures de documents difficiles, les informations importantes

Moyens techniques mis à disposition

Supports d'animation pédagogique utilisés en vidéo-projection.

Installations dans notre centre de formation : salles de formation équipées de tables, chaises, mur clair pour la projection, paperboard et/ou tableau blanc ou numérique interactif.

En cas de formation intra-entreprise, des installations équivalentes doivent être mises à disposition par l'employeur des stagiaires