BOOSTER SA MÉMOIRE

Durée	2 jours	Référence Formation	5-EP-MEMO

Objectifs

Acquérir une démarche volontariste et active pour optimiser sa mémoire et gérer une grande masse d'information
Connaître le fonctionnement de sa mémoire pour mieux l'utiliser (points forts, points faibles, préférences mnésiques ...)

Participants

Tout public

Pré-requis

Pas de prérequis spécifiques

Moyens pédagogiques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard ainsi qu'un ordinateur par participant pour les formations informatiques.
Positionnement préalable oral ou écrit sous forme de tests d'évaluation, feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation.
En fin de stage : QCM, exercices pratiques ou mises en situation professionnelle, questionnaire de satisfaction, attestation de stage, support de cours remis à chaque participant.
Formateur expert dans son domaine d'intervention
Apports théoriques et exercices pratiques du formateur
Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle des participants
Réflexion de groupe et travail d'échanges avec les participants
Pour les formations à distance : Classe virtuelle organisée principalement avec l'outil ZOOM.
Assistance technique et pédagogique : envoi des coordonnées du formateur par mail avant le début de la formation pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours à distance.

PROGRAMME

- **Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques**

- **Comprendre**
Sensibiliser au fonctionnement de la mémoire
Discuter en groupe et faire le bilan des idées reçues en matière de mémorisation
Repérer la spécialisation des zones du cerveau
Etablir le rapport entre : neurones, synapses et idées reçues
Connaître les 3 E : Exposition - Enregistrement - Evocation
Optimiser son sens de l'observation et sa concentration
Traiter l'information pour pouvoir la retenir et la restituer
Réactiver pour mémoriser à long terme

- **Pratiquer : "gymnastique" mnésique et cognitive**
Solliciter sa mémoire pour la conserver
Pratiquer des exercices d'attention et de concentration (activité perceptive)

CAP ÉLAN FORMATION
www.capelanformation.fr - Tél : 04.86.01.20.50
Mail : contact@capelanformation.fr
Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834
[version 2023]

S'approprier des techniques pour traiter l'information : organisation, classification, visualisation, créativité
S'entraîner au raisonnement logique
S'organiser dans l'espace (activité visio-spatiale)
Visualiser les images mentales
Associer les idées (mémoire immédiate, mémoire différée)
Pratiquer une activité verbale et de structuration

- **Bilan, évaluation et synthèse de la formation**