



Programme de formation DPR16 « Entretenir et enrichir sa mémoire »

Objectifs pédagogiques :

Acquérir des méthodes et outils efficaces pour développer sa mémoire.
Accroître ses performances en situations professionnelles et personnelles.

Contenu :

I/ Comprendre le fonctionnement de la mémoire

Identifier les mémoires sensorielles

- ✓ Visuelle, auditive, kinesthésique, olfactive, gustative
- ✓ Connaître son canal sensoriel préférentiel

Connaître les différents types de mémoire

- ✓ A court terme, à long terme

Analyser les processus de la mémoire

- ✓ Cerveau gauche et cerveau droit : comprendre les fonctions cérébrales et utiliser tout le potentiel de son cerveau
- ✓ Comprendre et accepter les « trahisons du cerveau » : amnésie, oublis, trous de mémoire, cryptomnésie, mot "sur le bout de la langue"
- ✓ Le processus de mémorisation, la méthode des 4R : repérer, relier, rythmer, retrouver
- ✓ Le rôle de la motivation, de l'écoute et de l'attention.

Développer sa capacité de concentration

- ✓ Repérer son style cognitif pour renforcer ses capacités
- ✓ Cerner ses comportements de dispersion
- ✓ Mesurer et varier son niveau d'attention en fonction des tâches

II/ Mémoriser les informations simples

Se fixer des objectifs

Agir sur les 3 étapes de la mémorisation : encodage, stockage et rappel

Retenir des informations simples : liste, tâches, codes, noms, numéros, visages...

Panorama des différentes méthodes de mémorisation

III/ Mémoriser des informations volumineuses : développer ses capacités d'apprentissage

Mieux organiser l'information pour mieux mémoriser : utiliser des cartes mentales

Adopter les techniques de lecture active pour mémoriser un document

Reformuler pour mémoriser suivant la méthode du pitch : le Pecha Kucha

Séquencer son travail et se concentrer pour se souvenir

IV/ Prendre plaisir à entretenir sa mémoire au quotidien

Trucs et astuces pour (re)prendre confiance en soi

S'entraîner avec les événements de la journée

- ✓ Regarder un journal télévisé et donner les titres 15 minutes après la fin du journal
- ✓ Citer les 5 plaisirs de sa journée
- ✓ Etc.

S'entraîner en jouant

- ✓ Jouer aux jeux de société : « Memory », « Mots Croisés »...

**Méthodes pédagogiques :**

Questionnaire d'auto diagnostic pour mesurer sa capacité de mémorisation. Exercices oraux, écrits pour travailler sa mémoire et en améliorer ses capacités. Apports de connaissances théoriques alternés par des échanges entre participants et exercices d'applications. Apports de conseils personnalisés.

Livret pédagogique remis à chaque participant.

Un « crédit mails » est octroyé à chaque participant pour un accompagnement personnalisé entre les deux périodes et après la formation.

Public : Toute personne désireuse d'enrichir son potentiel de mémorisation et son efficacité sur le plan personnel et professionnel

Pré requis : Aucun

Durée : 2 jours (14 heures)

Tarif : 850 € Net

Dates des sessions 2020 :

1^{ère} session : 8/9 Juin

2^{ème} session : 19/20 Novembre

Formatrice : Consultante spécialiste des relations interpersonnelles et des sciences cognitives. 11 années d'expérience.

Lieux de formation : 3 choix possibles

En inter : à **Portet-sur-Garonne** (31) ou à **Toulouse**

En intra : Dans vos entreprises, principalement dans le **Grand Sud-Ouest**