

Améliorer sa mémoire

2 jours (14 heures)

Délai maximum : 2 mois.

Parcours concourant au développement des compétences. Action de formation réalisée en application des articles L 6313-1 et L 6313-2 du Code du travail.

Si vous êtes en situation de handicap, contactez-nous avant le début de votre formation pour que nous puissions vous orienter efficacement et vous accueillir dans les meilleures conditions.



Objectifs pédagogiques

- 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)



Pré-requis

Pas de prérequis spécifiques.



Modalités pédagogiques

Modalités de formation:

- Formation réalisée en présentiel, à distance ou mixte,
- Toutes nos formations peuvent être organisées dans nos locaux ou sur site
- Feuille de présence signée en demi-journée, questionnaires d'évaluation de la satisfaction en fin de stage et 60 jours après, attestation de stage et certificat de réalisation.
- Horaires de la formation: 9h - 12h30 et 13h30 - 17h.
- Les horaires de la formation sont adaptables sur demande.



Moyens pédagogiques

- Formateur expert dans le domaine,
- Mise à disposition d'un ordinateur, d'un support de cours remis à chaque participant,
- Vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard,
- Formation basée sur une alternance d'apports théoriques et de mises en pratique
- Formation à distance à l'aide du logiciel Teams pour assurer les interactions avec le formateur et les autres stagiaires, accès aux supports et aux évaluations. Assistance pédagogique afin de permettre à l'apprenant de s'approprier son parcours. Assistance technique pour la prise en main des équipements et la résolution des problèmes de connexion ou d'accès. Méthodes pédagogiques : méthode expositive 50%, méthode active 50%.

Public visé

Tout public.

Modalités d'évaluation et de suivi

- Evaluation des acquis tout au long de la formation : QCM, mises en situation, TP, évaluations orales...



Programme de formation

1. 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

Contacts



Notre centre à **Mérignac**

14 rue Euler
33700 MERIGNAC

☎ 05 57 92 22 00

✉ contact@afib.fr



Notre centre à **Périgueux**

371 Boulevard des Saveurs,
24660 COULOUNIEIX CHAMIERES

☎ 05 64 31 02 15

✉ contact@afib.fr

2. Pratiquer : "gymnastique" mnésique et cognitive

- Solliciter sa mémoire pour la conserver
- Pratiquer des exercices d'attention et de concentration (activité perceptive)
- 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