Améliorer votre mémoire

Domaine : Développement personnel

Réf. : 2225DP

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Etre capable d'utiliser des stratégies de mémorisation efficaces pour retrouver rapidement les informations.
- Etre capable de rationnaliser ses efforts
- Utiliser les méthodes pour optimiser son attention et sa concentration
- Identifier les bonnes habitudes d'hygiène de vie permettant l'optimisation de la mémorisation

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Moyens pédagogiques : Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

Modalités d'évaluation : Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

Formation en présentiel : A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

Formation en distanciel : A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...)et aux preuves de suivi (émargements, évaluation,opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Un ou plusieurs tests de personnalité sont transmis en amont de la formation via un lien internet.

Diagnostiquer et évaluer le fonctionnement de votre mémoire

- Les différentes formes de mémoire : sensorielle, à court terme, long terme
- Le siège de la mémoire
- La méthode 4R : repérer, relier, rythmer, retrouver
- Les modes de perception
- Les 4 cerveaux de la mémoire
- Quiz, exercices pour tester votre mémoire avec la méthode ART : auditif, visuel ou kinesthésique?

Construire votre boîte à outils

- se fixer des objectifs, vérifier sa motivation
- atteindre votre niveau d'attention optimal
- sélectionner les stratégies mémotechniques
- comment s'entrainer au quotidien ?
- comment repérer les habitudes de mon cerveau ?
- faire des associations

Entrainement sur des cas pratiques

- mémoriser un nom, un visage
- s'attacher aux détails, se baser sur ses sens
- les noms propres
- listes diverses
- données chiffrées

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant optimiser ses capacités de mémorisation
L accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

DURÉE ET DATES

-Durée :
2 jours soit 14 heures

-Délai d'accès :
Réponse par mail dans les 72h.
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

-Dates des inter-entreprises :
.En présentiel
26-27 Novembre 2026
31 Mai, 01 Juin 2027
25-26 Novembre 2027

.En Intra ou Individuel :
Nous contacter

FORMULES ET TARIFS

En inter-entreprises :
604€ HT / Jour / personne

En intra-entreprises :
1199€ HT / Jour / groupe
Groupe de 2 à 4 pers.

1495€ HT / Jour / groupe
Groupe de 5 à 10 pers.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?
02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

Comment optimiser la mémorisation des informations complexes ?

- lire pour retenir
- les types de plan
- la carte mentale

Fiche mise à jour le 23/08/2024

NOS CERTIFICATIONS

© FORCE 7 Formation / Conseil / Coaching - Tous droits de reproduction réservés - contact@force7-formation.fr