
Programme de Formation

Mémoire : techniques pour la stimuler et la renforcer

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne souhaitant renforcer ses capacités de mémorisation et d'attention pour améliorer son efficacité professionnelle.



Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de la mémoire et ses différents types.
- Acquérir des techniques concrètes pour entretenir, développer et mobiliser sa mémoire.
- Mettre en pratique des exercices pour améliorer la mémorisation dans un contexte professionnel.



Description

Jour 1

Matin : Comprendre le fonctionnement de la mémoire

Auto-diagnostic : bilan de ses types de mémoire.
Identifier les troubles quotidiens liés à la mémoire et évaluer ses besoins.
Comprendre l'activité cérébrale et les mécanismes de mémorisation.
Identifier les facteurs influençant la mémoire : âge, émotions, stress, environnement.

Après-midi : Créer les conditions favorables à la mémorisation

Favoriser la concentration : environnement, hygiène de vie, alimentation.
Techniques de relaxation, respiration, pensée positive.
Motivation et engagement dans le processus de mémorisation.
Introduction aux procédés mnésiques : répétition, visualisation, association.

Jour 2

Matin : Appliquer les techniques de mémorisation

Les trois étapes de la mémorisation : enregistrement, stockage, rappel.
Astuces pour mémoriser un texte ou des chiffres.
Exercices pratiques : lecture, synthèse, reformulation écrite.
Développer la mémoire auditive : écoute active, prise de notes, restitution orale.

Après-midi : Mobiliser sa mémoire en contexte professionnel

Exploiter la mémoire visuelle : observation, attention aux détails, ancrage sensoriel.
Se préparer à intervenir : argumentation, structuration des idées, conviction.
Cas pratiques : reformuler un discours, se souvenir d'un échange, préparer une prise de parole.



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

- Notre approche pédagogique repose sur une alternance entre apports théoriques opérationnels et mises en pratique directement issues du contexte professionnel des participants.
- Chaque thème traité s'appuie sur des études de cas concrets et des exercices pratiques, conçus spécifiquement à partir des situations réelles rencontrées dans l'environnement professionnel des stagiaires.
- Nos méthodes favorisent l'adaptation aux besoins de chaque participant afin d'optimiser leur engagement et leur apprentissage.
- L'animation privilégie une pédagogie active, favorisant les échanges, l'analyse réflexive des pratiques et une adaptation continue aux réalités professionnelles des participants.



Moyens et supports pédagogiques

- Des supports pédagogiques numériques adaptés au contexte professionnel sont remis aux participants.
- Dispositifs pédagogiques variés sont mobilisés tout au long de la formation (études de cas, exercices pratiques, travaux en sous-groupes, mises en situation, jeux pédagogiques) favorisant l'apprentissage actif, collaboratif et l'appropriation des contenus.



Modalités d'évaluation et de suivi

- Un QCM est réalisé en début et en fin de formation afin d'évaluer l'évolution des connaissances.
- Le suivi des stagiaires est assuré tout au long de la formation à travers des ateliers pratiques, des mises en situation et des échanges permettant d'évaluer leur participation et leur progression.

Une attestation individuelle de formation sera remise à chaque participant à l'issue de la formation.



Informations sur l'accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, ou si vous rencontrez une difficulté pouvant impacter votre participation à la formation, n'hésitez pas à nous contacter. Nous étudierons ensemble les aménagements ou adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles à mettre en place pour vous accompagner dans les meilleures conditions.