# 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

## 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

### Comment optimiser la mémorisation des informations complexes ?

- lire pour retenir
- les types de plan

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant optimiser ses capacités de mémorisation

## 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**
25-26 Novembre 2024

**.En Intra ou Individuel :**
Nous contacter

## FORMULES ET TARIFS

**En inter-entreprises :**
559€ HT / Jour / personne

**En intra-entreprises :**
1109€ HT / Jour / groupe
Groupe de 2 à 4 pers.

1409€ HT / Jour / groupe
Groupe de 5 à 10 pers.

**En cours particulier :**
Nous consulter

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

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

- la carte mentale

Fiche mise à jour le 19/04/2024

## NOS CERTIFICATIONS

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