

<b>Réf AméliorerMémoire</b>	<b>4 jours</b>
<p><b><u>Objectifs de la formation :</u></b></p> <p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Comprendre les mécanismes mis en œuvre lors de la mémorisation d'une information</li> <li>➤ Permettre aux participants d'optimiser leurs capacités de mémorisation</li> <li>➤ Acquérir des techniques de mémorisation et prendre confiance en sa mémoire</li> <li>➤ S'entraîner et apprendre comment entretenir sa mémoire</li> </ul>	
<p><b><u>Public concerné :</u></b></p> <p>Toute personne :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Souhaitant améliorer sa capacité de mémorisation.</li> </ul>	<p><b><u>Méthode et moyens :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Formation interactive s'appuyant sur des exemples concrets</li> <li>➤ Alternance entre apports de connaissances et de nombreux exercices pratiques et ludiques</li> <li>➤ Entraînement mnémotechnique dans des situations diverses</li> <li>➤ Test d'évaluation des capacités mnésiques.</li> </ul>

Avoir une bonne mémoire a toujours été un atout fort. Le fait de se souvenir repose sur des mécanismes à la fois complexes et individualisés. Pour optimiser les performances de votre mémoire, il est important de mieux comprendre sa propre mécanique mentale et surtout d'apprendre à mieux s'en servir.

## **Programme :**

### **1) Les mécanismes fondamentaux de la mémoire**

- Le cerveau et la mémoire
- Les différents types de mémoire
- Le fonctionnement de la mémoire, facteurs stimulants et facteurs bloquants
- Les 3 étapes du processus mnémotechnique : l'accueil, l'appropriation, le renforcement
- Les rythmes de mémorisation
- Auto évaluation de son profil mnémotechnique

### **2) Méthodologie : la boîte à outils**

- Vers une méthode fonctionnelle d'apprentissage et de mémorisation
- Adopter la bonne attitude et prendre confiance
- Développer sa concentration, ses capacités d'observation et sa capacité d'association
- Savoir structurer les informations et se fixer des objectifs
- Recourir aux méthodes de mémorisation

### **3) Mise en pratique : les techniques de mémorisation**

- Les techniques mnémotechniques
- L'imagerie mentale et la visualisation
- La mémoire sensorielle et affective
- La mémoire visuelle
- Le processus de rappel
- Mémoriser des informations complexes
- Les déformations de la mémorisation