



Avoir une bonne mémoire a toujours été un atout fort dans la vie professionnelle. Quand de bonnes performances de la mémoire sont nécessaires pour être plus efficace, il devient alors important de mieux comprendre sa propre mécanique mentale et surtout d'apprendre à mieux s'en servir.

Durée : 2 jour(s)

Tarif : 800,00 € Net / personne

Tarif Intra : Nous contacter

PUBLIC

Cadres, responsables fonctionnels et opérationnels, management de proximité, secrétaires et assistantes qui souhaitent évaluer, organiser, développer la précision, l'étendue et la fiabilité de leur mémoire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- de tirer le meilleur parti de leur mémoire en toutes circonstances
- de l'éduquer, c'est à dire découvrir puis apprendre à mettre en pratique les outils d'une conduite mnémotique efficace et performante.

FORMATEUR

Marie-Josèphe RAEMO-PROENCA

- Licence de Linguistique Appliquée.
- Consultant-formateur spécialisée dans les techniques de communication écrites et orales.

METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

1. Découvrir les mécanismes fondamentaux de la mémoire consciente, naturelle.

2. Comprendre les 3 étapes du processus mnémotique :

- accueillir l'information
- s'approprier cette information
- la renforcer

3. S'entraîner à favoriser la mémorisation "naturelle" ou comment :

- mobiliser l'attention / la concentration
- améliorer la perception : affiner l'observation, organiser consciemment, visualiser de façon prégnante
- réactiver aux moments propices

4. Faire appel aux techniques de mémorisation artificielle :

- comprendre les procédés mnémotiques
- utiliser les associations, les codes, les indices, les plans de récupération...

5. Mettre en pratique dans diverses situations, pour :

- se souvenir de ses lectures
- retenir les nombres
- se rappeler les noms et les visages
- apprendre une langue étrangère : en mémoriser le vocabulaire

Méthode pédagogique

Réalisation d'un bilan individuel de départ, profil mnémotique : identifier ses points forts et ses difficultés.

Alternance entre apports de connaissances, outils et nombreux exercices d'entraînement dans des situations diverses (sous-groupes de réflexion, mises en commun, tests individuels de vérification).

SESSIONS

Montpellier

22-23 nov. 10