

LA PRATIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL : BOOSTER SES CAPACITÉS AU QUOTIDIEN

DP48 2 jours (14h) 1 390,00 €^{HT}

Objectifs

Comprendre le fonctionnement du cerveau et découvrir ses potentialités • Stimuler et développer ses capacités cérébrales (mémoire, concentration, raisonnement...) • Acquérir des stratégies pour booster sa performance au quotidien

Profil Stagiaire(s)

Cette formation Développement Personnel s'adresse aux personnes désireuses d'améliorer son potentiel cérébral

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil Animateur(s)

cette formation Développement Personnel est animée par un Consultant Formateur spécialisé en Développement Personnel



PROGRAMME

N'utilise-t-on réellement que 10% de notre cerveau ?

Le cerveau, comment ça fonctionne ?
Les principales fonctions cérébrales

Développer son attention et sa concentration

Qu'est-ce que l'attention ?
Comment l'améliorer ?
La concentration au travail : conseils et exercices

Dynamiser ses capacités de raisonnement et de résolution de problèmes

Logique et raisonnement
Stratégie et planification
Mise en œuvre des capacités de raisonnement en situation

Développer ses capacités visuo-spatiales

Optimiser la prise d'information venant de ses sens
Développer sa créativité et ses capacités d'imagerie mentale

Améliorer ses capacités de mémorisation

Comprendre le fonctionnement de la mémoire et ses interactions avec les autres fonctions
Analyser ses propres capacités de mémorisation, connaître son mode de fonctionnement
Acquérir des techniques de mémorisation

Contactez-nous

Conseiller formation
09 88 66 10 00
inscriptions@demoss.fr

Nos sessions

26 - 27 sept. 2022 : Paris / A
Distance / Paris / A Distance

21 - 22 nov. 2022 : Paris / A
Distance / Paris / A Distance

LA PRATIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL : BOOSTER SES CAPACITÉS AU QUOTIDIEN

DP48 2 jours (14h) 1 390,00 €^{HT}

Méthode pédagogique

Appropriation des connaissances par la pratique en continu d'exercices de stimulation cérébrale et de petits exercices de groupe.

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Moyens pédagogiques et techniques de mise en œuvre

Nos formateurs DEMOS sont recrutés conformément aux spécifications mentionnées pour chaque formation. Ce sont des professionnels en activité et/ou des experts dans leur domaine.

Ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.

Par ailleurs, nos centres de formation DEMOS sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie.
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de co-learning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Et tous sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

Le dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

- Des évaluations des acquis en cours et en fin de formation

Elles peuvent être faites de différente manière selon le contenu de la formation suivie :

Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeu de rôles, mise en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

- Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.