

# DÉVELOPPER LES CAPACITÉS DE SA MÉMOIRE (NIVEAU 2)

DP16

2 jours (14h) 1 350,00 €<sup>HT</sup>

## Objectifs

Utiliser des stratégies appropriées et variées pour développer sa mémoire et de nouvelles compétences

### Profil Stagiaire(s)

toute personne ayant déjà suivi le niveau 1 (DP15) et désireuse de développer sa mémoire

### Profil animateur(s)

cette formation Développement Personnel est assurée par un expert en communication



## Contactez-nous

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

## PROGRAMME

### Bilan et analyse des résultats obtenus après le stage de niveau 1

Rappel de bases théoriques pour une meilleure pratique  
Mise en évidence des points à améliorer

### Développer les aptitudes à la réceptivité des informations

Comprendre la notion de présence sensorielle  
Développer son sens de l'observation  
Accroître son attention et sa concentration par la stimulation visuelle, auditive, kinesthésique  
Organiser la réceptivité : la « grille réceptive »  
Être attentif en continu  
Stabiliser l'émotivité et la réceptivité

### Cultiver sa créativité

Stimuler son imagination par la visualisation, les associations mentales et les mini-scénarii  
Performance, logique et économie mentale  
Raviver et développer sa culture générale

### Mémoriser l'information écrite

Définir un objectif précis  
Organiser sa lecture  
Savoir repérer et survoler, écrémer et séquencer  
Mieux comprendre les textes difficiles  
Dégager les idées essentielles  
Résumer, faire des synthèses et reformuler  
Réactiver méthodiquement

### Développer intensivement ses capacités

Entraînement sur les situations personnelles d'enregistrement et de restitution :

- . Visuelle spontanée
- . Visuelle volontaire
- . Images associées
- . Auditive
- . Organisation verbale
- . Visio-spatiale
- . Perceptive
- . Immédiate et différée

### Établissement d'un contrat personnel de succès visant à l'amélioration de ses capacités de mémorisation

# DÉVELOPPER LES CAPACITÉS DE SA MÉMOIRE (NIVEAU 2)

DP16

2 jours (14h) 1 350,00 €<sup>HT</sup>

## Méthode pédagogique

Cette formation Développement Personnel est ponctuée d'apports théoriques, d'exercices individuels et en groupes ainsi que de jeux pédagogiques

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.