

DÉVELOPPER SES CAPACITÉS DE MÉMORISATION

DP15

2 jours (14h) 1 550,00 €^{HT}

Objectifs

Connaître les procédés de mémorisation • Acquérir des techniques de développement de la mémoire • S'entraîner pour améliorer et mobiliser sa mémoire

Profil Stagiaire(s)

Cette formation Développement Personnel s'adresse aux personnes désireuses d'entretenir et de développer sa mémoire

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil animateur(s)

cette formation Développement Personnel est animée par un expert en communication



PROGRAMME

Faire le bilan individuel de ses différentes mémoires

Faire le point sur les petits troubles quotidiens de la mémoire
Évaluer ses besoins
Freins et blocages au développement de sa mémoire : les pensées négatives, le stress, l'anxiété

La mémoire, c'est quoi ?

Approche de l'activité cérébrale
Fonctionnement de la mémoire
L'impact de l'âge, de l'affectivité

Réunir les conditions pour une bonne mémoire

Entretenir sa motivation
Favoriser sa concentration par :
. un environnement porteur, une alimentation adéquate
. une hygiène de mémoire renforcée par la relaxation, la respiration, la pensée positive

Les procédés mnésiques

Les 3 étapes d'une bonne mémorisation :
. bien enregistrer l'information par un accueil adéquat
. organiser le stockage de l'information
. entretenir la réactivation et le rappel :
- la répétition adaptée
- le développement des 5 sens
- la visualisation, l'imagerie mentale
- les enchaînements, les associations, les structures
- la prise de notes, la quête de l'information, l'écoute et la reformulation

Mémoriser ce qu'on lit

Identifier les éléments clés
Synthétiser pour mieux se souvenir
Acquérir la mémoire des chiffres
Utiliser des astuces mnémotechniques
Cas pratique : synthétiser et reformuler un écrit

Mémoriser ce qu'on entend

Développer l'écoute active

Contactez-nous

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

Nos sessions

8 - 9 févr. 2024 : A Distance
25 - 26 mars 2024 : Paris
23 - 24 mai 2024 : A Distance
27 - 28 juin 2024 : Paris
12 - 13 sept. 2024 : Paris
25 - 26 nov. 2024 : A Distance

DÉVELOPPER SES CAPACITÉS DE MÉMORISATION

DP15

2 jours (14h) 1 550,00 €^{HT}

Se concentrer sur l'orateur, son interlocuteur
Prendre des notes en synthèse
Retenir l'essentiel
Cas pratique : reformuler un discours, un échange à un tiers

Mémoriser ce qu'on voit

Associer les informations pour mieux mémoriser
Faire appel à ses sensations
Se concentrer sur des détails marquants
Cas pratique : se souvenir d'un moment vécu en associant les faits

Solliciter sa mémoire dans des situations professionnelles

Intervenir en public
Mieux négocier
Accroître sa capacité de conviction
Cas pratique : préparer une intervention en public

Entraînement intensif

Méthodes pédagogiques & Evaluation

Cette formation Développement Personnel est ponctuée d'un auto-diagnostic, d'une analyse de démarches personnelles, d'apports théoriques, d'exercices individuels et en groupes, de jeux pédagogiques

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

Suivi & Evaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :
Une évaluation de compétences en ligne en début et en fin de formation qui peut prendre différentes formes selon le contenu de la formation suivie : Tests d'évaluation des acquis, cas pratiques, mises 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.

Ressources pédagogiques

Support de formation, exercices...

Moyens techniques

Nos centres de formation DEMOS, accessibles aux personnes à mobilité réduite, 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 colearning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

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