

DÉVELOPPER LES CAPACITÉS DE SA MÉMOIRE

DP15

2 jours (14h) 1 290,00 €^{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

Contactez-nous

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

Nos sessions

29 - 30 nov. 2021 : Paris / Lyon /
Nantes / Strasbourg / A Distance

14 - 15 mars 2022 : Paris / A
Distance

9 - 10 mai 2022 : Paris / A Distance

20 - 21 juin 2022 : Paris / A
Distance

12 - 13 sept. 2022 : Paris / A
Distance

7 - 8 nov. 2022 : Paris / A Distance

8 - 9 déc. 2022 : Paris / A Distance

DÉVELOPPER LES CAPACITÉS DE SA MÉMOIRE

DP15

2 jours (14h) 1 290,00 €^{HT}

Mémoriser ce qu'on entend

Développer l'écoute active

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

Méthode pédagogique

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.

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.