

Booster et développer sa mémoire

5-EP-MEMO

1 jour (7h)

Formation concourant au développement des compétences.

Action de formation réalisée selon les articles L6313-1 et L6313-2 du code du travail.

🎯 Objectifs

Acquérir une démarche volontariste et active pour optimiser sa mémoire et gérer une grande masse d'information

Connaître le fonctionnement de sa mémoire pour mieux l'utiliser (points forts, points faibles, préférences mnésiques...)

👥 Participants

Tout public

📁 Prérequis

Pas de prérequis spécifique

🎓 Moyens pédagogiques

Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur, Travail d'échange avec les participants sous forme de réunion-discussion, Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle, Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.

80 % de la formation est occupée par de l'entraînement : exercices et challenges.

Remise d'un support de cours

Assistance mail et téléphonique d'une durée illimitée sur ce contenu de formation par téléphone au 03 20 41 55 33 ou par mail :

sosformateur@alternative-formation.fr

💻 Moyens techniques

En présentiel : Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, équipée d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc et de paperboard.

En distanciel : Accueil des apprenants en classe virtuelle

🕒 Modalité organisation

Horaires – de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Le délai d'accès maximum est de un mois, en nous contactant au 03 20 41 55 33 ou par mail : contact@alternative-formation.fr

✅ Modalité évaluation

Feuille de présence signée en demi-journée, Evaluation des acquis tout au long de la formation, Questionnaire de satisfaction, Certificat de réalisation de formation, Positionnement préalable oral ou écrit, Evaluation formative tout au long de la formation, Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide des certifications disponibles

📶 Modalité distante

A l'aide d'un logiciel comme Teams, Zoom etc... un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant, suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.

Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.

L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, labs) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.

👤 Profil formateur

Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention

Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité.

♿ Accessibilité

Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages. Si vous rencontrez une quelconque difficulté, nous vous remercions de contacter directement Séverine DESWARTE au 03 20 41 55 33 ou par mail à sdeswarte@alternative-formation.fr

Programme de cours

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

Comprendre

- Sensibiliser au fonctionnement de la mémoire
- Discuter en groupe et faire le bilan des idées reçues en matière de mémorisation
- Repérer la spécialisation des zones du cerveau
- Etablir le rapport entre : neurones, synapses et idées reçues
- Connaître les 3 E : Exposition - Enregistrement - Evocation
- Optimiser son sens de l'observation et sa concentration
- Traiter l'information pour pouvoir la retenir et la restituer
- Réactiver pour mémoriser à long terme

Pratiquer : "gymnastique" mnésique et cognitive

- Solliciter sa mémoire pour la conserver
- Pratiquer des exercices d'attention et de concentration (activité perceptive)
- S'approprier des techniques pour traiter l'information : organisation, classification, visualisation, créativité
- S'entraîner au raisonnement logique
- S'organiser dans l'espace (activité Visio spatiale)
- Visualiser les images mentales
- Associer les idées (mémoire immédiate, mémoire différée)
- Pratiquer une activité verbale et de structuration

Bilan, évaluation et synthèse de la formation