

AMÉLIORER SA MÉMOIRE

PRO08



STATUTS

Dirigeant, Employé, Cadre et agent de maîtrise

PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun pré-requis

DURÉE

2 jours, soit 14 heures

PUBLIC

Tout public

TARIF

900 €

CERTIFICATIONS

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

PROCHAINE(S) SESSION(S) :

2024

Besançon

1^{re} Session : 19/09 et 26/09

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Développer de nouvelles stratégies pour rendre sa mémoire plus performante et plus fiable

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre le fonctionnement de son cerveau et les processus de mémorisation pour augmenter sa productivité
Identifier les diverses facettes de sa mémoire
Appliquer des méthodes efficaces de concentration et de mémorisation pour être plus efficace professionnellement

PROGRAMME

Auto-diagnostic : repérer ses fonctionnements mnésiques

Identifier ses habitudes de mémorisation

Diagnostiquer ses points forts et ses comportements d'inefficacité

Connaître les processus mentaux de la mémorisation

Connaître les conceptions modernes relatives au fonctionnement du cerveau

Situer l'acte de mémoire dans les notions de temps et de réalité

Identifier les différentes facettes de sa mémoire

Repérer les facteurs qui inhibent la mémoire

Appliquer les règles d'or d'une bonne mémoire

S'entraîner à pratiquer les techniques de mémorisation

Modifier ses habitudes intellectuelles

Apprendre à se servir de ses différentes mémoires

Utiliser son intelligence émotionnelle

Se créer ses propres repères mnémotechniques

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique des apports théoriques.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



BESANÇON

46, avenue Villarceau

25000 Besançon

Tél. : 03 81 25 26 06

BELFORT

1, rue du Docteur Fréry

90000 Belfort

Tél. : 03 84 54 54 84

VESOUL

1, rue Victor Dollé

70000 Vesoul

Tél. : 03 84 96 71 08

LONS-LE-SAUNIER

87, Place de la Comédie

39000 Lons-le-Saunier

Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : contact@sifco.eu