

## Stimuler sa mémoire

Efficacité Personnelle

Ref. EM  2 jours



### Objectifs

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire et mieux saisir celui de sa propre mémoire.
- Acquérir une méthode et des outils pour optimiser ses performances mémoire.
- Développer des comportements actifs de mémorisation au cours d'un apprentissage.



### Pédagogie

- En partant des habitudes et préoccupations des stagiaires, ce stage incite à la réflexion sur le comportement de la mémorisation et à la découverte d'une méthode de prise en charge de sa mémoire.
- Les tests individuels et les travaux en sous-groupes facilitent les échanges et la compréhension des phénomènes de mémoire, partage des expériences individuelles Evaluation de la progression des participants et de l'acquisition des principes et des méthodes.
- Nombreux exercices de gymnastique intellectuelle pour activer la mémoire.
- Remise d'un dossier de stage.



### Pré-requis

Aucun.



### Public concerné

Tout public.



### Préparation

3 semaines avant le stage chaque participant reçoit un questionnaire référentiel de compétences permettant de s'auto évaluer et d'identifier ses axes de perfectionnement.



### Et ensuite...

#### Suivi en situation :

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec un formateur, répartis sur 3 mois
  - Ou 2 heures d'entretien en face à face
- Tarif du suivi : 340 € HT

#### Stage complémentaire :

- Lire plus vite et mieux.



### Programme

#### Réflexion et analyse des a priori et des difficultés rencontrées au cours d'une mémorisation

- Test de mémorisation immédiate.
- Evaluation de la performance individuelle et collective.

#### Comprendre le fonctionnement de la mémoire

- Quelles sont les parties du cerveau impliquées dans la mémoire ?
- Les processus du souvenir et de l'oubli : les souvenirs sont-ils stockés ? Comment les faire resurgir ?
- Un mécanisme en 3 temps : explosion, enregistrement, restitution?

#### Comment éduquer et augmenter la performance de sa mémoire ?

- Les 3 étapes à contrôler : accueil, traitement, réactivation.
- La notion de comportement actif.
- Les différentes mémoires : de rappel, de reconnaissance, à court terme, à long terme...

#### Maîtriser les techniques d'une mémoire performante

- Les critères de réussite d'un objectif mémoire.
- Les comportements actifs porteurs de mémoire : développer son attention et sa concentration, état d'esprit, démarche volontariste...
- Connaître les outils pour traiter l'information : organisation, association, créativité, visualisation...
- Restituer l'information : communiquer, reformuler, agir.
- Les procédés mémotechniques : intérêt et limites.

#### Entraînements et clés pour avoir une bonne mémoire au quotidien

- Développer ses sens : visuel, auditif, kinesthésique, olfactif.
- Retenir l'essentiel d'une lecture.
- Retrouver les noms et les visages.
- Mémoriser le contenu d'un message oral.
- Se souvenir des chiffres, numéros, listes...
- Retenir plus facilement les informations variées et diverses.

#### Respecter une bonne hygiène de mémoire

- Le lien entre sommeil et mémoire.
- Existe-t-il une relation entre l'alimentation et la mémoire ?
- Quel est le rapport entre âge et mémoire ?