

Stimuler sa mémoire

Efficacité personnelle
Ref. EM



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 participants, 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.

Pré-requis

- Aucun .

Préparation

- 3 semaines avant le stage chaque participant reçoit une convocation avec un questionnaire spécifique à compléter et nous retourner afin d'identifier ses axes de perfectionnement



Et ensuite, en option...

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec le formateur, répartis sur 3 mois
 - Ou 2 heures d'entretien en face à face
- Formation complémentaire :**
Lire plus vite et mieux sur papier et sur écran

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 ?

Public concerné

- Pour tous