

## Stimuler sa mémoire

Efficacité personnelle  
Ref. EM



2 jours

### Objectifs

- Comprendre le fonctionnement général 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