



# Booster sa mémoire

Mise à jour nov. 2023

**Durée** 2 jours (14 heures)

« Délai d'accès maximum 1 mois »

Nantes / Rennes : 1050 € HT

Brest / Le Mans : 1050 € HT

Certification : NON

## OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- 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

## PRE-REQUIS

- Pas de prérequis spécifique

## MOYENS PEDAGOGIQUES

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous forme de
- 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.
- Remise d'un support de cours.

## MODALITES D'EVALUATION

- Feuille de présence signée en demi-journée,
- Evaluation des acquis tout au long de la formation,
- Questionnaire de satisfaction,
- 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,
- Sanction finale : Certificat de réalisation, certification éligible au RS selon l'obtention du résultat par le stagiaire

## MOYENS TECHNIQUES EN PRESENTIEL

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc et de paperboard. Nous préconisons 8 personnes maximum par action de formation en présentiel

## MOYENS TECHNIQUES DES CLASSES EN CAS DE FORMATION DISTANCIELLE

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Zoom etc... un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant,
- suivez une formation uniquement synchrone 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. Nous préconisons 4 personnes maximum par action de formation en classe à distance

## ORGANISATION

- Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

## 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.

## A L'ATTENTION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

## Programme de formation

### Présentation de la formation, des participants et de leurs

#### attentes spécifiques (00h45)

### Comprendre (06h45)

- 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 (06h45)

- 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 (00h00)