

PROGRAMME FORMATION

“Stimuler et dynamiser sa mémoire”

FINALITE :

Utiliser au mieux son cerveau pour retenir toutes les données quotidiennes que votre cerveau reçoit.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS :

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Développer ses capacités de mémorisation par l'acquisition de techniques pratiques
- S'entraîner pour exercer sa mémoire
- Découvrir les astuces pour favoriser sa mémoire

PUBLIC CONCERNE :

Ceux qui souhaitent développer leurs capacités et apprendre les méthodes simples pour y arriver très vite.

PRE REQUIS : aucun (disposer d'un ordinateur pour la session en visio)

CARACTERISTIQUES ET MODALITES :

- Durée : 2 jours (14h) consécutifs
- Horaires : 9h - 12h30 / 14h - 17h30
- Lieu : dans les locaux de CBO Conseil / en entreprise / en visioconférence

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Moyens : utilisation d'un support vidéo-projeté, classeur remis à chaque stagiaire avec prise de note
- Méthodes : apports théoriques et méthodologiques, très nombreux tests et jeux visuels, auditifs ou écrits

SUIVI ET EVALUATION :

- Suivi : feuille d'émargement, certificat de réalisation
- Evaluation du stagiaire : résultats des mises en situation pratique, quizz de contrôle des connaissances
- Evaluation de la formation et du formateur : questionnaire de satisfaction à chaud en fin de session, bilan de fin de formation présenté et partagé avec l'entreprise si intra

“Stimuler et dynamiser sa mémoire”

PROGRAMME :

JOUR 1 :

MATIN (3,5 h) : Fonctionnement de la mémoire

- Comprendre le fonctionnement du cerveau
- Comment parvient-on à mémoriser ?
- Les différents types de mémoires et durées de mémorisation

APRES-MIDI (3,5 h) : Stimuler ses fonctions cérébrales

- Pour quoi faire ?
- Développer sa curiosité intellectuelle
- Comment stimuler ses neurones au quotidien

JOUR 2 :

MATIN (3,5 h) : Mémoire et santé

- Influence de l'alimentation, du sommeil, du sport, des rythmes biologiques
- Influence du stress et du plaisir

APRES-MIDI (3,5 h) : Les bonnes techniques à adopter

- Boîte à outil pour mémoriser sans flancher : structurer, être concentré, répéter, mnémotechnie, lecture efficace, écoute active
- S'entraîner : chaque outil fait l'objet d'une application sous forme de test ou de jeu visuel, auditif ou écrit