

"Stimuler sa mémoire"

✿ FINALITE :

Améliorer la mémorisation de toutes les données quotidiennes que votre cerveau reçoit, grâce à des techniques simples permettant des résultats immédiats.

✿ 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

✿ 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 séance en visioconférence)

✿ CARACTERISTIQUES ET MODALITES :

- Durée : 2,5 jours (17h30) – 2 jours consécutifs + environ un mois après ½ journée coaching en visioconférence
- 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

PROGRAMME :

JOUR 1 :

MATIN (3,5 h) : DECOUVRIR LES MECANISMES DE LA MEMOIRE

- 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 CEREBRALES

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

JOUR 2 :

MATIN (3,5 h) : MEMOIRE ET SANTE

- 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 A 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

(Intersession d'environ un mois)

1/2 JOURNEE : COACHING EN VISOCONFERENCE

- Approfondissement des acquis et échanges sur les mises en pratiques en situation réelle