

## "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