

Améliorer efficacement sa mémoire

Objectifs :

Connaître le mode de fonctionnement de la mémoire
Retrouver confiance en sa mémoire
Savoir à quel moyen de mémorisation recourir en fonction du type d'information à retenir
Retenir les informations utiles et essentielles
Augmenter sa capacité de stockage d'information
Gagner en concentration

Programme :

Comprendre le fonctionnement de sa mémoire

- ✓ Identifier les mémoires sensorielles : Mémoire visuelle, mémoire auditive, mémoire kinesthésique ; recevoir, associer, raccrocher, activer
- ✓ Analyser les processus de la mémoire : le fonctionnement du cerveau ; les courts-circuits de la mémoire, les causes de l'oubli ; l'optimisation des processus d'une bonne mémoire
- ✓ Evaluer forces et faiblesses de sa mémoire et son mode de fonctionnement dominant

Développer ses capacités de mémorisation

- ✓ Renforcer sa concentration : aiguïser son sens de l'observation et de l'organisation
- ✓ Développer une attitude volontariste autour d'objectifs motivants
- ✓ Agir sur les 3 étapes de la mémorisation : accueil, traitement et réactivation de l'information
- ✓ Techniques de mémorisation, "trucs et astuces" : procédés mnémotechniques, visualisation, créativité, associations...
- ✓ Influence de la dimension affective et émotionnelle
- ✓ Connaître les rythmes de mémorisation
- ✓ Activer la récupération de l'information « essentielle »

S'entraîner activement

- ✓ Se relaxer rapidement pour mieux se concentrer
- ✓ Maîtriser la " carte mentale " pour mémoriser l'écrit et l'oral
- ✓ Mémoriser l'écrit : repérer les points-clés, synthétiser, reformuler et mémoriser ses lectures
- ✓ Mémoriser à l'oral : développer une écoute active pour retenir l'essentiel
- ✓ Utiliser les techniques de mémorisation et de prise de notes pour synthétiser un discours

Mettre sa mémoire au service de son efficacité professionnelle

- ✓ Utiliser sa mémoire pour mieux gérer son stress
- ✓ Mémoriser les informations essentielles pour gagner du temps : noms, visages, chiffres, agendas, dates...
- ✓ S'entraîner à assimiler les données complexes et les restituer au moment opportun

Code : A182

En présentiel :

Durée : 2 jours

Prix : 990 € HT

Lieu : Paris

Liste des dates :

24 au 25 janvier
27 au 30 mars
22 au 24 mai
04 au 05 juillet
04 au 05 septembre
04 au 05 novembre

En distanciel :

Durée : 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

Prix : 810 € HT

Liste des dates :

Janvier : 03 matin, 05 matin et 08 matin
Avril : 03 matin, 05 matin et 08 matin
Juin : 06 matin, 07 matin et 10
Octobre : 03 matin, 07 matin et 08 matin
Décembre : 02 matin, 05 matin et 06 matin

Public concerné :

Tout public

Intervenants :

Spécialiste du développement personnel

Pré-requis :

Aucun

Techniques d'animation :

Alternance de théorie et de pratique.
Exercices individuels et collectifs.
Retour d'expériences.
Echanges.
Mises en situation.
Jeux de rôles.
Entraînements.