

# Améliorer sa mémoire

2 j (14 heures)

Ref : DPME

## Public

Tout public

## Pré-requis

Aucun

## Moyens pédagogiques

Formation réalisée en présentiel ou à distance selon la formule retenue  
Questionnaire préalable de positionnement  
Nombreux exercices pratiques et mises en situation, échanges basés sur la pratique professionnelle des participants et du formateur, formation progressive en mode participatif  
Vidéoprojecteur, support de cours fourni à chaque stagiaire

## Modalités de suivi et d'évaluation

Feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur  
Exercices de mise en pratique ou quiz de connaissances tout au long de la formation permettant de mesurer la progression des stagiaires  
Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de stage  
Auto-évaluation des acquis de la formation par les stagiaires  
Attestation de fin de formation

## Objectifs

- Tirer le meilleur parti de sa mémoire en toutes circonstances
- L'éduquer et apprendre à mettre en pratique les outils d'une conduite de memorisation
- Augmenter sa capacité de stockage d'information
- Gagner en concentration

## Programme détaillé

### CONNAITRE ET EVALUER LE FONCTIONNEMENT DE SA MEMOIRE

- Connaissance de soi : motivation, concentration, observation
- Le rôle de la motivation, de l'écoute et de l'attention
- Le processus de mémorisation : les 4R
- Les différents types de mémoire

## Améliorer sa mémoire

Cerveau et mémoire

L'origine des "trous de mémoire"

Les rythmes de mémorisation

## **ENRICHIR ET AMELIORER SA MEMOIRE**

---

Se fixer des objectifs

Développer sa concentration et ses capacités d'observation

Utiliser les associations

Pratiquer l'imagerie mentale

Pratiquer la visualisation

Pratiquer les méthodes mnémotechniques

## **S'ENTRAINER**

---

Mémoriser facilement les informations simples :

- les noms propres
- les listes diverses
- les données chiffrées

Mémoriser les informations complexes en sachant restructurer et réactiver les points essentiels pour des dossiers techniques, de lectures diverses et des présentations orales

---