

Développer ses capacités de mémorisation

« La mémoire. Qu'est cette mémoire ? C'est ta richesse, ton avoir. C'est tout ce que tu peux et pourrais imaginer. C'est aussi le rêve. »

Philippe Métayer

Sans mémoire, l'apprentissage et le développement est impossible. Or, il nous arrive bien souvent d'oublier un nom, un visage, un mot. La mémoire est une compétence active, qui nécessite un entrainement constant et une mobilisation de tous nos sens.

Notre formateur vous propose par une **pédagogie ludique** et en faisant appel à différentes **méthodes artistiques (peinture, musique et conception de parfums)** de découvrir comment :

- Intégrer les clés de fonctionnement de votre mémoire
- Développer vos capacités à reconnaître un individu: son nom, son visage et ses caractéristiques
- Se souvenir de contenus, de chiffres, de textes et d'idées

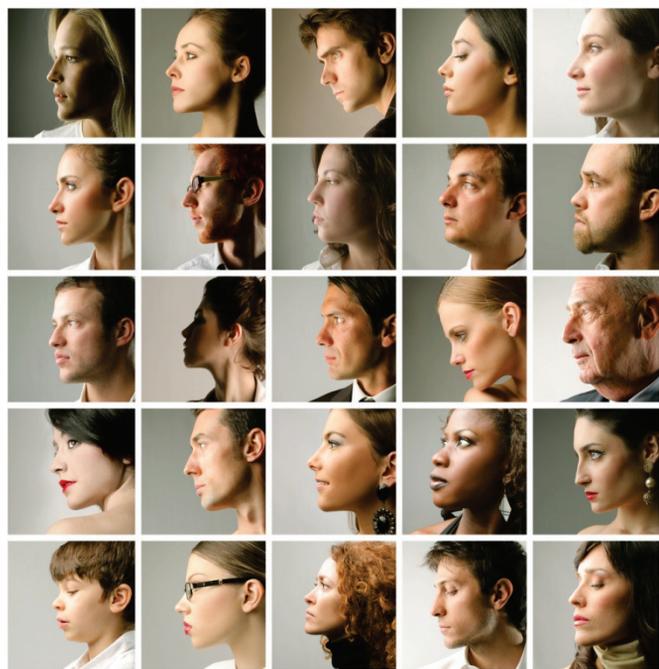
Ouvrez vos neurones, la séance commence

Programme de formation

1. Bien maîtriser le fonctionnement de sa mémoire

- Comprendre le fonctionnement du cerveau et les différentes formes de mémoire
- De l'importance de la concentration et l'attention dans le processus de mémorisation
- Emotions, souvenirs et mémorisation : quelles interactions ?

Diagnostic de vos capacités de mémorisation par des jeux et quizz musicaux



2. Comment exercer et développer quotidiennement ses capacités de mémorisation ?

- Exploiter les stratégies mnémotechniques pour mieux retenir
- Techniques pour imprimer dans son cerveau une idée, une image, un son, une odeur,...
- Savoir se fabriquer des images mentales et maîtriser les associations
- Transcrire, coder et stocker les informations et avoir recours aux indices de récupération

Entraînements ludiques pour se souvenir de visages, odeurs et idées clés



Informations pratiques :

Durée : 1 jour soit 7 heures

Lieu :

Dates :

Nombre de stagiaires : 10

