

PARCOURS INDIVIDUALISÉ

LES TECHNIQUES DE MEMORISATION

PUBLIC

Toute personne qui doit faire face à un volume d'information

PRATIQUE

Dates : 15 et 16 novembre 2018

Durée : 2 jours

Lieu : IRA 49 rue Jean Jaurès à Lille

Intervenant :

Laurent DUMAS

Formateur indépendant

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- - Connaître sa mémoire pour mieux la travailler
- - Acquérir des techniques favorisant la mémorisation
- - Développer son potentiel
- - Être en confiance avec sa mémoire

CONTENU

• Comprendre et connaître sa mémoire :

- Les différents types de mémoire et le processus de mémorisation : courbe de l'oubli et rythme de mémorisation
- Le fonctionnement de la mémoire : encodage, stockage, rappel
- État des lieux de sa mémoire

Méthodologie : apports théoriques et exercices pratiques permettant d'identifier ses axes de progression.

• Améliorer sa mémoire :

Les bases d'une mémorisation efficace et durable

- La motivation, la base d'une mémorisation efficace.
- La compréhension : l'alliée précieuse de votre mémoire.
- L'ancrage : le secret d'une mémoire durable.

Les stratégies à mettre en place pour acquérir et renforcer ses bases :

- Stratégies visuelles : doper sa mémoire visuelle avec les « 4 regards »
- Stratégies auditives : améliorer son écoute et sa concentration en réunion pour retenir l'essentiel
- Autres stratégies...

Mémoriser l'écrit : repérer les points clés, synthétiser et reformuler

Mémoriser l'oral : développer une écoute active pour retenir l'essentiel

Méthodologie : apports théoriques et exercices pratique