

OPTIMISER MEMOIRE ET CONCENTRATION

Programme participant

Objectifs

- Réaliser un diagnostic de sa mémoire
- Comprendre comment fonctionne la mémoire
- Enrichir sa mémoire
- S'entraîner à mémoriser des informations

Public concerné

Toute personne souhaitant développer ses capacités cognitives, « muscler » sa mémoire et/ou développer sa concentration.

Prérequis

Aucune connaissance particulière

Durée de la formation

2 journées de 7 heures (soit 14 heures)

Modalités pratiques

Les dates, horaires et lieux seront précisés lors de la convocation.

Le groupe ne pourra excéder 12 participants.

Modalités pédagogiques

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active et participative fondée sur le travail collectif et les échanges. L'apport de notions théoriques (sous forme d'exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (exercices, cas pratiques, partage d'expériences).

Un support synthétisant les thèmes développés est remis aux participants, ainsi qu'une bibliographie pour aller plus loin pour ceux qui le désirent.

Le formateur

La formation sera animée par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques psychosociaux), formatrice depuis 2009.

Programme de la formation

Réaliser un autodiagnostic de sa mémoire

- Questionnaires spécifiques de diagnostic
- Identification du canal préférentiel de communication (VAKOG) et du fonctionnement cérébral préférentiel (global ou analytique)

Comprendre comment fonctionne la mémoire

- Les différents types de mémoire
- Ce qui interfère avec la mémorisation
- Ce qui favorise la mémorisation

Enrichir sa mémoire

- Stimuler sa mémoire sensorielle
- Visualiser
- Apprivoiser ses émotions et ses pensées pour en faire des alliées (séance de relaxation, restructuration cognitive)

S'entraîner à mémoriser des informations en utilisant des outils adaptés suite à l'autodiagnostic

Modalités d'évaluation

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

La validation des acquis sera faite tout au long de la formation, par un contrôle continu sur des exercices pratiques individuels et collectifs.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer une attestation de présence et de fin de formation validant les acquis.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation sera réalisée par les stagiaires en fin de formation.