

# Développer sa mémoire



2 jours - 14 heures

Code formation : log-294

[www.adhara.fr](http://www.adhara.fr)

## Objectifs

Développer les performances de sa mémoire au quotidien en situation professionnelle. Acquérir des méthodes et outils efficaces de mémorisation.

## Participants

Tout profil de collaborateur souhaitant développer le potentiel de sa mémoire dans sa vie professionnelle

## Prérequis

Pas de prérequis particulier pour cette formation

## Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en oeuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

## Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert sur cette thématique. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assurée par nos services.

## Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

## Méthodes d'évaluation des acquis

Exercices individuels et collectifs durant la formation. Evaluation des acquis et attestation de fin de stage adressés avec la facture.

## Programme

### Diagnostic de ses différentes mémoires

Faire le point sur sa capacité à mémoriser

Evaluer ses besoins

Identifier ses freins

### Présentation de la mémoire

Identifier les différentes mémoires

Comprendre les mécanismes et les 3 étapes essentielles : accueil, traitement, réactivation

Repérer son propre mode dominant d'appréhension du monde

### Pistes pour accroître sa capacité à mémoriser

Favoriser sa concentration

Identifier ses objectifs

Adopter l'écoute active pour prendre des notes efficaces à l'oral

Repérer les informations clés lors de ses lectures

## Développer sa mémoire



adhara France

2 jours - 14 heures

Code formation : log-294

[www.adhara.fr](http://www.adhara.fr)

### Les moyens mnémotechniques

La répétition adaptée

La méthode des lieux

La visualisation, l'imagerie mentale

Les enchaînements

Les associations

Trucs et astuces