

AUGMENTER LA CAPACITÉ DE VOTRE MÉMOIRE ET DE VOTRE CONCENTRATION

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Maîtriser votre attention pour une meilleure mémorisation

- L'attention dans tous ses états : réaliser votre autodiagnostic.
- Les 2 modes de fonctionnement au quotidien.
- L'ennemi n°1 d'une bonne mémoire : le stress.
- L'amie n°1 d'une bonne mémoire : la pleine conscience.

Comprendre le fonctionnement de la mémoire

- Les différentes mémoires et leurs fonctions.
- Quelques dysfonctionnements momentanés.
- L'oubli.

Acquérir des techniques de mémorisation

- Solliciter son hémisphère droit et avoir recours à l'imagerie mentale
- La technique des LOCI et ses variantes.
- Le chaînage d'information.
- Le sens de l'ordre et l'association.
- La répétition.
- L'intérêt du « par cœur ».

Développer votre mémoire au quotidien

- S'entraîner sur des cas pratiques : analogies visuelles, associations, répétitions, schémas, cartes mentales.

Comment développer votre mémoire grâce à l'imagination ?

- Les conditions favorables au développement de la mémoire dans un contexte professionnel.
- Savoir utiliser votre VAKOG pour augmenter votre mémorisation.
- A l'heure du numérique : astuces pour entretenir son attention et sa capacité de mémorisation.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Interactive et personnalisée.
- Expérimentations de diverses techniques.
- Exercices collectifs et individuels.

OBJECTIFS DE FORMATION

Maîtriser votre attention pour une meilleure mémorisation.

Comprendre le fonctionnement de la mémoire.

Acquérir des différentes techniques de mémorisation.

Augmenter de 50 % votre mémoire au quotidien grâce aux nombreux ateliers d'entraînements.

PUBLICS CONCERNÉS

Toute personne souhaitant développer et entretenir ses capacités de concentration et de mémorisation.

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours ou 14 heures +

1 heure de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire.

INTERVENANT

Consultant en développement personnel, coach certifié.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Tests d'évaluation avant/après.

Remise d'une attestation de fin de formation.