DÉVELOPPER SA MÉMOIRE

OBJECTIFS :

Acquérir des méthodes et outils efficaces de mémorisation.
Accroître les performances de sa mémoire en situation professionnelle.
Retenir les informations utiles et essentielles

PROGRAMME :

Comprendre le fonctionnement de sa mémoire et analyser le processus de la mémoire

- Distinguer les différents types de mémoire : visuelle, auditive, kinesthésique
- Le fonctionnement du cerveau
- Les courts-circuits de la mémoire et les causes de l'oubli
- L'optimisation d'une bonne mémoire
- Les moyens mnémotechniques

Stimuler ses capacités de mémorisation

- Développer sa concentration
- Aiguiser son sens de l'observation et de l'organisation
- Identifier et enrichir ses techniques de mémorisation
- Classer et hiérarchiser l'information
- Mémoriser les informations utiles en priorité

S'entraîner activement

- Mémoriser l'écrit et ses lectures
- Repérer les points clés, synthétiser, reformuler
- Rédiger des synthèses
- Utiliser des méthodes adaptées à chaque lecture
- Mémoriser l'oral et les contacts
- Développer une écoute active
- Conserver en mémoire les visages et noms de ses contacts
- Utiliser les techniques de mémorisation et de prise de notes pour synthétiser une intervention orale
- Maîtriser la « carte mentale » pour mémoriser l'écrit et l'oral
- Lire et concevoir une carte
- Prendre des notes efficacement pour mieux mémoriser
- Restituer plus rapidement

À SAVOIR

Dispositif :
Intra

Public :
Toute personne qui cherche à accroître le potentiel de sa mémoire pour en tirer des bénéfices concrets dans sa vie professionnelle

Pré requis :
aucun

Méthodes et modalités pédagogiques :
Entraînement à la mémorisation de documents écrits et de consignes verbales.
Présentiel – Distanciel

Moyen d'encadrement :
L'animation est assurée par des consultants praticiens de l'entreprise

Modalités d'évaluation :
Mise en situation

Validation :
Certificat de réalisation et attestation des acquis

Organisation

Durée : nous contacter

Tarifs :
En Intra : nous consulter

Lieu : FDME / en entreprise

Délais d'accès : 2 à 4 semaines

Modalités d'accès : pré-inscription

CONTACT

01 60 79 74 21
formation.continue@fdme91.fr

ACCESSIBILITÉ
aux personnes en situation de handicap

Site et formations accessibles* aux Personnes en situation de handicap ou situations pénalisantes ponctuelles. Contacter le référent handicap sur mission.handicap@fdme91.fr
** des aménagements pourront être nécessaires le cas échéant sur demande de l'intéressé*