



Meras-Network est certifié qualité par ICPF & PSI



Programme « Stimuler sa mémoire »

Découvrir son potentiel mnésique et acquérir une meilleure confiance en soi

2 jours – 14 heures

Inter et Pack Intra – 8 participants maximum

POUR QUI ?

Tout public souhaitant entretenir et développer son potentiel intellectuel

PRE REQUIS : aucun

NOS +

Pédagogie active destinée à maîtriser une méthode
Nombreux exercices pratiques sur supports variés
Conseils pour entretenir les acquis au quotidien

> OBJECTIF :

- Comprendre le fonctionnement de sa *mémoire* - S'approprier des méthodes pour mémoriser efficacement (*tant au plan professionnel que personnel*)

> **Ce stage vous permettra de retrouver confiance en sa mémoire, d'augmenter sa capacité de stockage d'informations, de choisir des stratégies efficaces pour retrouver une information, de gagner en concentration**

> PROGRAMME

- Mieux connaître le fonctionnement de sa mémoire : les sciences cognitives, les différentes formes de mémoire (*sensorielle, à court terme, à long terme...*), le siège de la mémoire, le rôle de l'attention, de la motivation, de l'écoute...
- Connaître son canal sensoriel, ses modes de perception
- Découvrir le cerveau, les 4 préférences cérébrales et la mémoire
- Vaincre les obstacles à la mémorisation : stress, idées reçues, manque de confiance
- Utiliser les techniques de mémorisation : mnémotechnie, associations, classement, tableaux, acronymes, structures arborescentes
- Enrichir sa mémoire avec une BAO (*Boîte A Outils*) opérationnelle
- Acquérir de nouveaux réflexes pour s'entraîner au quotidien

> **ANIMATEURS** : Experts en Communication

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique (*tests, exercices ludiques, vidéo-projection*)

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : remise d'une attestation de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire d'évaluation et bilan établis avant le début de stage pour chaque stagiaire
- Critères identiques pour l'évaluation de fin de formation.
- Bilan de fin de stage pour constater l'évolution de chaque stagiaire en fonction de ses capacités

> **SUPPORTS DE TRAVAIL**

Supports téléchargeables sur un espace client dédié avec code d'accès

> **DELAI D'ACCES** : nous contacter

> **ACCESSIBILITE** : cliquez sur le logo

