

Travailler et développer sa mémoire est un enjeu et ce à tous les âges. Maîtriser certaines techniques vous permettra d'améliorer votre efficacité personnelle et professionnelle. Cette formation vous donnera les clés pour comprendre tous les mécanismes de la mémoire, vous réaliserez votre auto-diagnostic, et vous apprendrez comment stimuler et développer efficacement votre mémoire.

Objectifs

- Retrouver confiance en sa mémoire
- Enrichir son panel de méthodes de mémorisation
- Choisir les stratégies de mémorisation personnelles les plus efficaces
- Stocker et retrouver les informations utiles et essentielles
- Optimiser ses capacités d'apprentissage

Public

Toute personne souhaitant accroître les performances de leur mémoire pour une meilleure efficacité professionnelle et personnelle

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Axes de travail

1. Définir les processus de mémorisation et d'oubli

- Repérer les deux types de mémoires : mémoire de travail ou à long terme
- Distinguer la mémoire du passé, les souvenirs et la mémoire du futur
- Identifier et accepter les trahisons du cerveau : cryptomnésie, faux souvenirs, déjà vu...
- Définir la place des émotions dans la mémorisation : oubli, trous et mémoire flash

2. Mémoriser les informations simples

- Se fixer des objectifs
- Agir sur les 3 étapes de la mémorisation : encodage, stockage et rappel
- Retenir des informations simples : liste, codes, noms, numéros
- Ancrage, associations, visualisation, film... quelques méthodes et procédés mnémotechniques
- Exploiter au maximum son potentiel de mémoire en utilisant de nouvelles méthodes et astuces

3. Mémoriser des informations complexes

- Lire pour retenir / Mémoriser l'écrit : repérer les points clés, synthétiser et reformuler
- Mémoriser l'oral : développer une écoute active pour retenir l'essentiel
- Coder et organiser l'information pour retrouver rapidement les données essentielles
- Entraîner sa mémoire avec la carte mentale et la prise de notes efficace

4. Développer une stratégie de mémorisation propre

- (Ne) retenir (que) les informations utiles et importantes : ne pas se laisser encombrer
- Développer son sens de l'observation
- Activer la récupération de l'information au moment opportun
- Mettre sa mémoire au service de sa carrière avec un pitch efficace

Méthode d'animation

Animation

Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/amelioez-votre-memoire.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)

Entraîner et développer sa mémoire



Formation pratique

Conseils personnalisés

Autodiagnostic du fonctionnement de la mémoire,

Outils méthodologiques pour progresser rapidement : exercices, cas pratiques tout au long de la formation

Évaluation progressive des apports de la formation

Partage d'expériences facilité par des méthodes pédagogiques incitatives

Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/amelioez-votre-memoire.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)