

Fiche descriptive générique

Efficacité personnelle

Développer sa mémoire

Version au 18/02/2025



En mode Présentiel ou Distanciel suivant les dates

Mobiliser des techniques simples et efficaces

PUBLIC CONCERNÉ

OBJECTIFS - COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier et comprendre les différents types de mémoire
- Renforcer sa mémoire par la mise en œuvre de méthodes directement applicables
- Mobiliser des techniques de mémorisation en fonction des contextes de la demande
- Définir des techniques d'apprentissage adaptées à vos besoins
- Mobiliser sa mémoire en situation de stress
- Reprendre confiance en ses capacités de mémorisation

PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite aucune connaissance particulière préalable.

MODALITÉS D'ADMISSION

L'admission à cette formation est soumise à un entretien avec un.e de nos conseillers.ères formation.

CONTENU

Comprendre le fonctionnement de la mémoire :

- Identifier le rôle des sens dans la chaîne de mémorisation pour mieux les solliciter
- Prendre conscience des pièges et défaillances de notre mémoire
- Renforcer les facteurs de mémorisation à long terme

Jeux de mémorisation individuels

Adopter des techniques de mémorisation à long terme :

- Développer sa faculté d'association mentale (visuelle, auditive et cognitive)
- Mobiliser la méthode des loci pour la mémorisation à long terme
- Construire sa table de rappel pour la mémorisation de chiffre

Jeux d'équipe et entraînements individuels sur des sujets variés : noms, listes de pays, classements, numéros de téléphone...

Mobiliser sa mémoire en milieu professionnel :

- Comprendre le cercle vertueux de l'apprentissage
- Mettre en place une routine de travail maximisant la concentration
- Mobiliser les points forts de notre personnalité au profit de la mémorisation
- S'entraîner à la facilitation graphique

Expérimentations individuelles et ateliers collectifs

FORMATEUR RÉFÉRENT et Direction pédagogique

NAHHAL Nisryne

Après l'obtention d'un diplôme en économie théorique et empirique, elle choisit une première carrière d'économiste dans la publique. Elle exerce au Service du Premier ministre (SGG) puis à l'Arcep en qualité de représentante du personnel où elle participe à la mise en place des projets tels que le télétravail et la réorganisation de services. Cette expérience confirme sa volonté de s'orienter vers l'accompagnement des personnes et des organisations.

Aujourd'hui coach, formatrice, facilitatrice et consultante en bilan de compétences elle accompagner dans l'adaptation aux changements.



La direction pédagogique est assurée par BUREAU Cyrille Directeur de l'organisme de formation.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Cette formation alterne l'exposé participatif (apports théoriques, pédagogie interrogative) et le plan d'action personnel (exemples de bonnes pratiques mobilisables par les participants, pédagogie active-interrogative).

La pédagogie active est priorisée, par mise en situation et cas pratiques, exercices individuels, conseils personnalisés à chaque participant.

MOYENS ET SUPPORTS

Les lieux de formation disposent d'un espace d'accueil et de détente dédié (description détaillée sur notre site Internet). Les salles de formation sont équipées de bureaux biplaces, de tableaux et moyens de projection à vocation pédagogique, d'accès au WiFi (à la discrétion du formateur). Les salles de formation sont fermées et sécurisées en dehors des temps de formation.

Chaque participant et formateur dispose d'un extranet individuel pendant la formation.

Les supports pédagogiques et les références bibliographiques sont fournis à chacun pendant ou après la formation, après avoir été commentés pour assurer leur bonne appropriation.

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Avant la formation, chaque participant est invité à un entretien avec un conseiller, puis à compléter un questionnaire lui permettant d'exprimer directement au formateur sa situation et ses attentes.

Le contrôle des acquis en cours de formation est réalisé à l'aide de mises en situation, d'auto-diagnostic, de travaux pratiques ou dirigés, suivant les modalités pédagogiques.

Une évaluation qualitative est réalisée en fin de formation, puis analysée par l'équipe pédagogique. Le résultat global est à la disposition du participant.

Une attestation individuelle de formation, rappelant les objectifs, est remise au participant l'ayant suivie avec assiduité.

ORGANISATION, DURÉE ET COÛT PÉDAGOGIQUE

Effectif limité à 12 participants maximum.

Durée : 2 jours (14 heures de formation, y compris les activités pédagogiques effectuées à distance)

Tarif public : **1 320 €** par participant (net de taxes)

Tarif spécifique destiné aux personnes physiques, aux salariés d'associations et aux agents des communes de moins de 10 000 habitants :

925 € par participant (net de taxes)

Grâce au respect des procédures qualité en vigueur, nos formations sont éligibles à une prise en charge totale ou partielle par les dispositifs publics de financement de la formation.

Informations complémentaires

Cette formation a un taux de satisfaction de % (taux de répondants 0 % à la date du 18/02/2025)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nos formations sont accessibles aux personnes handicapées moteur dans la plupart de nos lieux de formation.

D'autres types de handicaps et de compensations peuvent être pris en charge sur demande. Notre organisme de formation est doté d'un référent handicap qui peut étudier avec vous les différents aménagements de votre projet de formation.

Pour tout autre renseignement : 02 40 20 35 35

