

Objectifs :

- Découvrir les mécanismes de la mémoire et comment en tirer le meilleur parti dans sa vie professionnelle

Publics concernés :

Tout Public désireux de développer ses capacités mnésiques et de les entretenir.

CONTENUS DE LA FORMATION

DECOUVERTE DE SES FACULTES MNESIQUES

- Questionnaire d'évaluation

COMPRENDRE LES MECANISMES DE BASE DE FONCTIONNEMENT DE LA MEMOIRE

- Les différents types de mémoire ; court, long terme ...
- Les modalités de fonctionnement : graphique, verbale ...
- Les canaux de communication de la mémoire : auditif, visuel ...

PRENDRE CONSCIENCE DES LIENS DE LA MEMOIRE AVEC LES AUTRES CAPACITES INTELLECTUELLES

- Attention, concentration
- Raisonnement logique, organisation, comparaison

CONNAITRE ET POUVOIR APPLIQUER DES CONSEILS POUR FAVORISER SON EFFICACITE

- Hygiène de vie : sommeil, alimentation
- Aspects psychologiques : motivation, disponibilité
- Aspects relationnels, sociaux : le développement ou le maintien de liens et de résolutions de problèmes quotidiens, professionnels

APPRENDRE A UTILISER DES METHODES MNEMOTECHNIQUES

- La préparation de la mémorisation
- La façon de mémoriser
- L'attribution de sens, de signification à ce que l'on veut mémoriser
- L'utilisation des associations mentales

Durée : 2 jours

Méthodes pédagogiques :

- Analyse détaillée des attentes du groupe
- Formation-action, apports théoriques
- Questionnaire d'auto-évaluation de la mémoire
- Faire émerger des compétences pratiques et assimiler les notions théoriques de base.
- Nombreux exercices d'application.

Modalités :

Dans une salle de formation mise à disposition au RECCA
47 rue du Dr Schweitzer
51100 REIMS

Coût et date :

nous consulter
En Inter ou en intra

Votre contact :

**BÉATRICE
BERARD
ALICOT**
Psychologue du Travail
Cabinet PARENTHÈSE
Membre du RECCA
43 avenue SAINT POL,
51100 REIMS
06/71/68/40/29 –
03/26/36/86/29
Adresse mail:
beatrice-berard-alicot@orange.fr
Site: Paranthese-psychologie.com