Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.09

Booster sa mémoire

Public

Tout public

Prérequis

Aucun

Durée

2 jours consécutifs, soit 14 heures

Dates et lieu

20-21 mai 2027 à Paris – Date limite d'inscription : 20 avril 2027

Nombre de stagiaires

4 personnes minimum - 12 personnes maximum

Coût pédagogique

780 € nets de taxes

Intervenante

Elisabeth GREFFIER

Objectifs pédagogiques

Stimuler la mémorisation et connaître certains fonctionnements du cerveau liés à la mémoire pour la développer et mieux l'utiliser dans son quotidien professionnel
Connaître des méthodes et leviers efficaces de mémorisation.

Méthodes pédagogiques

Travail sur les représentations
Apports théoriques illustrés d'exemples
Exercices d'intégration et mise en situation
Analyse de cas concrets

Modalités d'évaluation

Test d'autopositionnement avant et après la formation
Validation des objectifs pédagogiques par une évaluation de fin de formation
Livret d'exercices avec corrigé et grille d'auto-évaluation
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Certificat de réalisation et attestation de formation individuels délivrés après la formation

Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.09

Booster sa mémoire

Contenu

- ✓ Diagnostic de ses différentes mémoires
  - Faire le point sur sa capacité à mémoriser
  - Identifier ses besoins et ses freins

- ✓ Présentation du fonctionnement de la mémoire
  - Connaître les différentes mémoires
  - Comprendre les mécanismes et les étapes essentielles
  - Repérer son propre mode dominant

- ✓ Pistes pour accroître sa capacité à mémoriser
  - Favoriser sa concentration
  - Définir ses objectifs en termes de mémoire
  - Adopter l'écoute active et repérer les informations clés

- ✓ Les moyens mnémotechniques
  - La répétition adaptée
  - La méthode des lieux
  - La visualisation, l'imagerie mentale
  - Les enchaînements
  - Les associations
  - Trucs et astuces et apports de l'IA pour booster sa mémoire

Indicateurs de résultats

3 groupes en intra entre septembre 2025 et août 2026 – 23 personnes formées
Taux de satisfaction moyen : 92%