Efficacité professionnelle

Développez votre mémoire

Cette formation permet d'être plus performant dans le stockage des informations. Accroitre ses facultés de mémorisation s'avère particulièrement utile dans les situations professionnelles nécessitant une réactivité relationnelle ou technique.

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de mettre en place des méthodes leur permettant d'augmenter leur processus de mémorisation et d'être ainsi plus performants.

dates de la formation

Selon vos disponibilités – Nous contacter

Objectifs

- Maîtriser un ensemble d'outils pratiques pour mieux utiliser les informations déjà stockées dans la mémoire
- Permettre de mémoriser avec une grande efficacité de nouvelles données

Comprendre le fonctionnement de la mémoire pour mieux agir sur son amélioration

- Mémoire à court terme et mémoire à long terme
- Les mécanismes de stockage – L'organisation des informations
- Les mécanismes de l'oubli
- Les aspects émotionnels de la mémoire

Repérer son type de mémoire

- Ses points forts de mémorisation
- Ses savoir-faire naturels

- Ses besoins spécifiques d'amélioration et ses objectifs personnels
- La mémoire autobiographique, épisodique et sémantique

Les procédés mémo-techniques : améliorer sa mémoire

- Les procédés d'organisation pour mieux mettre en mémoire
- L'imagerie pour mieux récupérer l'information
- Le rythme et les rimes facilitent la mémorisation et la récupération
- Les procédés de codage élaboratif
- Le souvenir du savoir et le souvenir du savoir-faire

Nombreux exercices pratiques permettant de faire le lien avec la réalité quotidienne. Ces exercices font constater au stagiaire les attitudes à adopter pour optimiser le fonctionnement de sa mémoire. Ils préparent à la maîtrise des procédés mnémotechniques étudiés.

Méthodes pédagogiques

- Animation participative
- Exercices pratiques

durée

2 jours

prix

Intra : 3 400 € HT

En présentiel ou à distance

Sur-mesure : nous contacter

intra : nous contacter

intervenant

Conseil en Développement Personnel

public

Tout collaborateur ayant besoin d’optimiser ses facultés de mémorisation
Aucun pré-requis

Formulaire d'inscription

Nom

Prénom

Email

Téléphone

Nom de l'entreprise

Intitulé du poste

Thème de la formation

Choisissez votre type de formation : Choisissez votre type de formation : ○ Inter-entreprise ○ Intra-entreprise

Message

Envoyer
Télécharger le bulletin d'inscription

Inscrivez-vous à la newsletter

Aptitudes RH vous enverra les dernières actualités de son activité.

Message de succès

E-mail

Je m'abonne

Contactez-nous

Téléphone

+33 (0)4 69 84 77 36

Adresse

Immeuble Le Fontenoy
96 bd Marius Vivier Merle 69003 Lyon