

# Mémoire efficace – Niveau 1 : optimiser le fonctionnement de sa mémoire

## Domaine de la formation :

Accompagnement VAE - RH- Dév. personnel

## Objectifs de formation :

- Comprendre les capacités cognitives et le fonctionnement de la mémoire
- Développer et entretenir le potentiel de sa mémoire
- Acquérir des méthodes et outils efficaces de mémorisation

## Contenu de la formation :

### Mieux se connaître sous le regard des neurosciences :

- les différentes stratégies du cerveau
- les freins, blocages et croyances
- la place de l'affect et des émotions
- les défaillances neuro-biologiques
- les besoins et les conditions physiologiques de la mémoire

### Les procédés de mémorisation

- les différents types de mémoires
- auto-diagnostic sensoriel
- les principes de base de la mémorisation et ses étapes indispensables
- les souvenirs et le moment présent

### Les outils pour stimuler la mémoire

- mobiliser son attention et développer ses capacités de concentration
- les clés pour « retenir » : trouver les bons outils pour enregistrer, stocker et réactiver l'information
- des astuces et méthodes mnémotechniques pour s'entraîner à mémoriser des informations, des noms de personnes, des visages, des chiffres (numéros de téléphone), des listes
- stimuler ses capacités d'observation et d'imagerie mentale

## Résultat attendu :

Attestation de formation

## Code RNCP/RS :

Pas de code RNCP

## Positionnement :

Oui

## Type de parcours de formation :

Parcours de formation individualisé mis en place après un positionnement général, permettant d'identifier les écarts à l'objectif recherché et de répondre strictement à ceux-ci en terme de temps de formation révisables.

## Conditions spécifiques - Pré-requis :

Aucun

## Méthodes techniques, pédagogiques et d'encadrement :

**Plusieurs modalités pédagogiques peuvent être utilisées** : expositive, interrogative, démonstrative et active. Elles font appel à différentes techniques pédagogiques : démonstration, exercice de découverte et d'entraînement, étude de cas, expérimentation, apport de connaissances, mise en situation professionnelle.

**Moyens matériels** : les moyens sont adaptés à chaque formation : ateliers professionnels équipés d'outils et des matériels propres au métier, salles de 12 à 15 places avec vidéoprojecteur, postes informatiques, salles spécialisées telles que les laboratoires de sciences, en fonction des besoins. Un centre de ressources multimédia permet de disposer de documentation papier et numérique. La plateforme de formation en ligne E-Greta donne accès sur place ou à distance à tous les outils, exercices, tests, quizz, vidéos et favorise le suivi personnalisé du parcours de formation proposé.

**Moyens humains** : une équipe de professionnels de la formation accompagne le stagiaire tout au long de son parcours : des formateurs habilités par l'Education nationale, un coordonnateur pédagogique dédié et un référent administratif.

### Renseignements spécifiques sur l'organisme :

Datadock : le Greta Poitou-Charentes est référencé par tous les financeurs de la formation professionnelle. HANDICAP : nos sites sont adaptés aux personnes à mobilité réduite. Vous pouvez faire appel à notre référent handicap, afin de faciliter la mise en relation pour construire votre projet professionnel.

### Accessibilité et prise en charge du handicap :

Vous pouvez faire appel à notre référent handicap, afin d'adapter votre parcours et faciliter la construction de votre projet de formation. Un référent handicap par département vous accompagne :

Charente (16) : Claire Desquesnes : 06 73 66 47 19 ou [claire.desquesnes@ac-poitiers.fr](mailto:claire.desquesnes@ac-poitiers.fr)

Charente-Maritime (17) : Fabrice Muller : 06 03 55 27 75 ou [Fabrice.muller@ac-poitiers.fr](mailto:Fabrice.muller@ac-poitiers.fr)

Deux-Sèvres (79) : Valérie Vyas au 06 24 32 48 83 ou [valerie.vyas@ac-poitiers.fr](mailto:valerie.vyas@ac-poitiers.fr)

Vienne (86) : Anne Le Roy au 07 71 35 15 41 ou [anne.le-roy@ac-poitiers.fr](mailto:anne.le-roy@ac-poitiers.fr)

### Taux de réussite à l'examen :

[Information sur les résultats des actions de formation \(hors apprentissage\) ICI](#)

[Information sur les résultats des actions de formation en apprentissage ICI](#)