

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



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité



POITOU-CHARENTES)))
FORMEZ-VOUS À DEMAIN

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

Type de formation :

Formation modulaire

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.

Public concerné :

Tout public

Conditions spécifiques - Pré-requis :

Aucun

Méthodes techniques, pédagogiques et d'encadrement :

Plusieurs méthodes 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.

Travail sur les représentations, analyses collectives et retours individuels en métacognition, apports notionnels et méthodologiques, mise en situation, tests, diaporamas, exercices pratiques d'entraînement, travail de groupe. En présentiel.

Lieu de formation :

79000 En intra dans l'entreprise (ou autre lieu selon les besoins)

Session(s) :

Période	Date de début	Date de fin	Nombre d'heures moyen de la formation**	Nombre d'heures moyen en centre	Nombre d'heures moyen en entreprise	Prix horaire global net de taxe*	Prix global net de taxe*
2023 (2 jours, 5 jours d'intervalle maximum) - Dates à déterminer			14 h	14 h	/	Nous consulter	Sur devis, nous consulter

* Les prix sont nets de taxe, le Greta Poitou-Charentes n'étant pas assujéti à la TVA.

** La durée définitive sera déterminée à partir du positionnement.

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. Contacter l'Agence de Niort

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](#)

Contact pour informations administrative, pédagogique ou liée au handicap :

Agence de Niort : 52 rue Pied de fond 79000 Niort

Adélaïde MARTIN : 05 49 77 22 35 - commercial.greta.agence-niort@ac-poitiers.fr