

Dynamiser sa mémoire

OBJECTIFS

Mieux utiliser sa
mémoire, et la
rendre
performante

PUBLIC

Tout public

DUREE

14 h

DYNAMISER SA MEMOIRE

PUBLIC

- Toute personne qui cherche à accroître le potentiel de sa mémoire dans sa vie professionnelle

ATELIERS

- Ateliers cognitifs/Ateliers Mémoire
- Stratégies et techniques de Mémorisation

▪ M1 – LES PROCESSUS DE MÉMORISATION

- ~ L'approche cognitive
- ~ La mémoire à court terme, la mémoire à long terme
- ~ Se fixer un objectif de performance

▪ M2 – LES STRATÉGIES DE MÉMORISATION

- ~ La mémorisation en gestion mentale
- ~ La représentation sémantique : la récupération de l'information
- ~ Réactiver pour mémoriser à long terme

▪ M3 – MÉMOIRE ET EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

- ~ Démarche intellectuelle; automatismes manuels
- ~ La mnémotechnie : techniques et outils