AMELIORER SA MEMOIRE

« SE CONCENTRER POUR MIEUX MEMORISER ET TRAVAILLER DANS LA SERENITE »

09/2021

Parc d'Affaires du Tronchon
12 rue Jean Elysée Dupuy 69410 CHAMPAGNE AU MONT D'OR.
Tél : 04.72.52.17.30
http//www.web-dicom.fr - e-mail : contact@web-dicom.fr

CONJUGUER CONCENTRATION ET MEMORISATION DANS SA FONCTION

OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement de la concentration et de la mémoire
- Développer ses capacités de concentration
- Retenir les informations utiles et essentielles

METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques et théoriques du formateur
- Documentation pédagogique remise aux participants
- Exercices de mémorisation et de concentration adaptés aux contextes professionnels des participants
- Autodiagnostic de démarrage « mémoire et concentration »
- Suivi individuel et conseils personnalisés

DUREE

- 1 jour

PREREQUIS

- Aucun

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR GROUPE

- 8 maximum

PROGRAMME DE LA FORMATION

1.PRESENTATION DE L'ACTION ET DES STAGIAIRES

- Présentation de l'animateur
- Présentation des participants
- Les objectifs, le contenu et le déroulement du stage

2.RETROUVER UNE REELLE FACULTE DE CONCENTRATION

- Connaître les mécanismes de la concentration
- L'influence des émotions dans la captation de l'information
- Identifier les écueils majeurs à la chute de concentration
- Les facteurs d'une concentration rapide et efficace

3.MEMORISER LES DIFFERENTES INFORMATIONS PROFESSIONNELLES

- Les différentes mémoires : sensorielles, court terme, long terme
- Le rôle du sommeil pour trier les informations
- Choisir le procédé de mémorisation en fonction de l'information et de ses dominantes personnelles
- Réactiver l'information pour ancrer l'information à long terme

4.SYNTHESE ET EVALUATION DU STAGE

- Questionnaire d'évaluation de la formation
- Questionnaire de validation des acquis
- Tour de table