

Formation Balmont

1 Formatrice - 20 ans d'expertise - 80 thèmes de Formation - 7800 Stagiaires

Boostez votre mémoire au quotidien

Entraînements intensifs et maîtrise du mind mapping



Durée : 2 jours (16H de F°)

Tarif : 1512€ net de taxes

Dates : 6 & 7 Déc. 2022 - 30

& 31 Janv. 2023 - 23 & 24

Mars 2023 - 6 & 7 Juin 2023 -

7 & 8 Sept. 2023 - 29 & 30

Nov. 2023 ou démarrage

immédiat

Lieu : Écully ou à définir

Code : DevProf1012

Formation inter-entreprise

Maximum 7 personnes

Intervenant :

Chantal Englebert-Balmont

Tél : 04.78.33.57.59

06.80.05.03.76

Mail: formation@balmont.net

Objectifs

Les informations à mémoriser sont intenses. Des méthodes et des entraînements permettent d'améliorer sa mémoire avec des techniques simples et efficaces.

Cette formation permet de :

- Mieux exploiter son potentiel pour mémoriser.
- Connaître et s'entraîner avec des astuces et des techniques de mémorisation

Prérequis

Être déterminé pour s'impliquer personnellement dans la formation, pour s'approprier les techniques et pour en recueillir tous les bienfaits.

Programme (2 jours)

Identifier et comprendre le fonctionnement de sa mémoire.

- Le processus de mémorisation.
- Les mémoires sensorielles : visuelle, auditive, kinesthésique, olfactive.
- Comment se structure la mémorisation ?
- Les causes de l'oubli.
- Les différents types de mémoire.
- Les conditions optimales pour mémoriser.
- Comment mémorisez-vous ?

Stimuler sa mémoire: les techniques.

- Techniques d'association, de hiérarchisation.
- Les moyens mnémotechniques.
- Se fixer des objectifs pour les informations clés.
- La concentration.
- L'observation.
- La prise de note.
- S'entraîner à la visualisation.



Formation Balmont

1 Formatrice - 20 ans d'expertise - 80 thèmes de Formation - 7800 Stagiaires

Boostez votre mémoire au quotidien

Programme (2 jours)

S'entraîner pour une mémoire plus performante.

- Se détendre pour mieux retenir l'information.
- Maîtriser le mind mapping.
- Mémoriser les visages et les noms.
- Mémoriser l'écrit.
- De nombreux autres exercices d'application et d'entraînement à la mémorisation.
- Plan d'action individuel et quotidien.

Pédagogie de la formation

Avant la formation, chaque participant reçoit un questionnaire pour préciser ses attentes. ces informations permettront à la formatrice d'adapter la formation en fonction des objectifs de chacun. Les exercices d'application seront conçus à partir des situations professionnelles des stagiaires.



Durée : 2 jours (16H de F°)

Tarif : 1512€ net de taxes

Dates : 6 & 7 Déc. 2022 - 30

& 31 Janv. 2023 - 23 & 24

Mars 2023 - 6 & 7 Juin 2023 -

7 & 8 Sept. 2023 - 29 & 30

Nov. 2023 *ou démarrage*
immédiat

Lieu : Écully *ou à définir*

Code : DevProf1012

Formation inter-entreprise

Maximum 7 personnes

Intervenant :

Chantal Englebert-Balmont

Tél : 04.78.33.57.59

06.80.05.03.76

Mail: formation@balmont.net



Toutes les actions de formation de Chantal Balmont Conseil répondent parfaitement aux exigences du Décret Qualité DataDock du 30 Juin 2015. Elles sont référencables par l'ensemble des financeurs de la formation professionnelle.



Formation Balmont - 2bis Avenue Duchalay - 69130 Ecully - France.
Tel. : +33 (0)4.78.33.57.59 - +33 (0)6.80.05.03.76 - E-mail: formation@balmont.net
Siret: 850 333 410 000 15 - N°Activité: 8469 164 64 69 - DataDock: 0074151