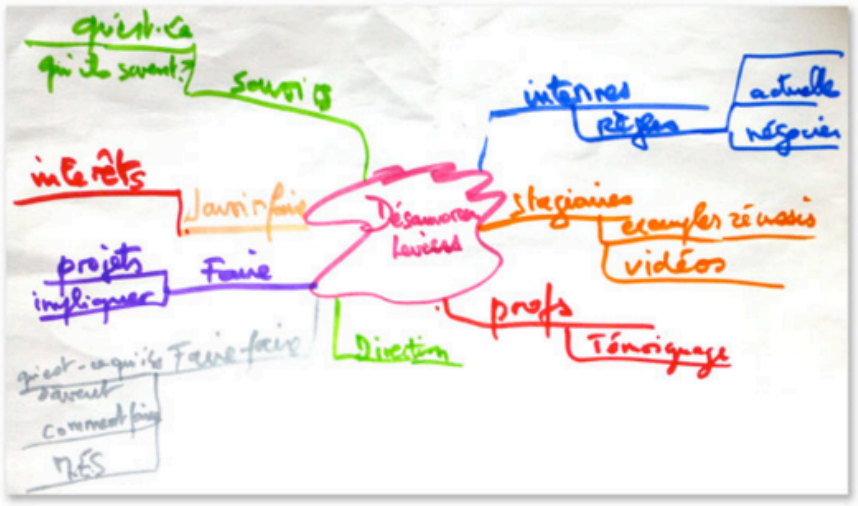
Boostez votre mémoire au quotidien

Entraînements intensifs et maîtrise du mind mapping



Datadock VALIDÉ

Durée : 2 jours *(14H de F°)*
Tarif : 1659€ net de taxes
Dates : 30 & 31 Janv. 2025 - 19 & 20 Mars 2025 - 5 & 6 Juin 2025 - 11 & 12 Sept. 2025 - 27 & 28 Nov. 2025 *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.

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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.

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.