

N'OUBLIEZ PLUS JAMAIS UN NOM, UNE INFORMATION, ... COMMENT BOOSTER SA MEMOIRE EN UNE JOURNEE 1 jour / 7 heures

OBJECTIF(S) OPERATIONNEL(S)

A l'issue de l'action de formation, le ou la participant(e) sera capable de :

- Multiplier facilement ses capacités mémorielles

OBJECTIF(S) DE L'ACTION DE FORMATION

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire par sa définition et ses différentes catégorisations actuelles.
- Élaborer des stratégies d'absorption des données en fonction du volume d'information à retenir.
- Par la présentation et l'appropriation de 3 outils de mémorisation, donner ou redonner confiance aux grandes capacités de son cerveau.

PUBLIC

Tout public

PRÉREQUIS

Personne majeure et francophone.

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES DE L'ACTION DE FORMATION

Prise en compte des attentes et des besoins identifiés préalablement à l'action de formation.
Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de partages d'expériences.

LIEU DE FORMATION

CCI FORMATION – 5, rue Jean-Antoine CHAPTAL 57070 METZ

Cette formation est possible en présentiel ou en distanciel grâce à une connexion avec votre ordinateur ou votre smartphone.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Inscription via notre bulletin d'inscription : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session

Si prise en charge par un OPCO : vous devez en faire la demande à votre OPCO un mois avant le démarrage de la session.

CONTACTS

Conseiller en formation : Dario PIGANI
Téléphone : 03 87 39 46 66 / 06 08 02 37 98
Mail : formationcontinue@moselle.cci.fr / d.pigani@moselle.cci.fr
Web : www.cciformation.org

ACCESSIBILITE



Tous nos sites répondent aux conditions d'accessibilité et sont desservis par les réseaux de transport urbain.
Le centre mobilisera les moyens adaptés au handicap avec les structures existantes.

PROGRAMME

JUSTE UN TOUT PETIT PEU DE THÉORIE...

- La mémoire : une boîte à mystères
Qu'est-ce que la mémoire ?
La fabrication des souvenirs : entre psychologie et biochimie
Une molécule qui fait oublier
- La mémoire et ses catégorisations
Selon les fonctions de Tulving : mémoire sémantique, mémoire épisodique, mémoire de travail, mémoire des représentations, mémoire procédurale

DU CÔTÉ DE LA PRATIQUE

- Ateliers pratiques I : les méthodes générales pour la vie professionnelle et privée
Mémoriser les prénoms et les noms de famille
La méthode de la pièce : quand se promener dans sa tête aide à mémoriser une procédure ou un discours en public
La méthode du code-chiffre pour mémoriser les nombres
- Ateliers pratiques II : les méthodes spécifiques à la lecture
Mémoriser les principaux points d'un dossier
La méthode des similitudes graphiques pour se souvenir des détails d'un bien immobilier

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, attestation de fin de formation individualisée.

Evaluation des acquis en cours de formation par des outils adaptés et communiqués en début de l'action de formation (exemples : quizz, exercices pratiques, ...)

DATE

Jeudi 16 novembre 2023

DISPOSITIONS PRATIQUES

Effectif maximum : **25 participants**

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous consulter

CCI Formation Moselle Métropole Metz - 5, rue Jean-Antoine Chaptal 57070 METZ
03 87 39 46 00 - formationcontinue@moselle.cci.fr - www.cciformation.org
SIRET : 185 722 022 00125 – N° de déclaration d'activité : 41 57 P 000 957