

MÉMOIRE ET CONCENTRATION

CODE STAGE : DVP310

OBJECTIFS

Comprendre les processus d'appréhension de l'information.

Apprendre des méthodes et des techniques pour développer sa mémoire.

Mettre en pratique les outils mnémotechniques enseignés pour permettre une appropriation de l'information efficace et performante.

DURÉE

2 jours

PUBLIC

Toute personne désirant améliorer sa mémoire par la concentration et des méthodes techniques.

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

PROGRAMME

PEDAGOGIE

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences.

Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Module 1 : Qu'est-ce que la mémoire ?

Définir la mémoire et ses diverses formes

Connaître l'anatomie de la mémoire

Découvrir le fonctionnement de sa propre mémoire :

Comment se forment les souvenirs

Les différentes étapes de la mémorisation

Module 2 : Apprentissage et mémoire

Connaître les bases essentielles de la culture de la mémoire



code2utf('8211',0) Cerner les mécanismes dcode2utf('8217',0)apprentissage

code2utf('8211',0) Connaître les principes de base de lcode2utf('8217',0)oubli : appliquer les méthodes «antisèches».

code2utf('8211',0) Connaître les méthodes de mémorisation

Module 3 : Procédés techniques de mémorisation

code2utf('8211',0) Réflexion et évaluation du travail effectué pendant les intersessions

code2utf('8211',0) Reconnaître la MCT (Mémoire court terme) et la MLT (Mémoire long terme)

code2utf('8211',0) Exercer sa mémoire et la solliciter

Module 4 : Motivation et mémoire

code2utf('8211',0) Dépasser les croyances et lever les obstacles à lcode2utf('8217',0)apprentissage

code2utf('8211',0) Savoir se concentrer

code2utf('8211',0) Faire travailler lcode2utf('8217',0)inconscient

code2utf('8211',0) Les procédés mnémotechniques

