

## Développer sa mémoire en milieu professionnel

### INTERÊTS DE CETTE FORMATION :

*Pour développer toutes ses facultés sensorielles pour mémoriser, activer des réflexes pour retrouver facilement une information, acquérir une méthodologie pour organiser sa mémoire, cette formation pratique et ludique, donne beaucoup de conseils et d'astuces.*

### OBJECTIFS :

- ✓ Acquérir une méthode pour classer et organiser sa mémoire
- ✓ Développer toutes ses facultés sensorielles pour mémoriser
- ✓ Apprendre des techniques de mémorisation dans des situations professionnelles spécifiques

### THÈMES abordés

#### Autodiagnostic

*Test : Comment mémorisez-vous ?*

Identifier ses facultés et ses difficultés par rapport à ce qu'on retient

Evaluation de son type de mémorisation privilégiée

Ce qu'on retient le plus en milieu professionnel (faire, voir, entendre, ressentir ?)

Comprendre comment et pourquoi on mémorise mal

L'impact de sa motivation dans le processus de mémorisation

#### Utiliser l'ensemble de ses sens pour mieux mémoriser

Le Visuel, Auditif, Tactile, Emotionnel dans le processus de mémorisation

Apprendre à renforcer chacun de ses sens

Enrichir ses sens : Entendre une image, voir un son, ressentir un calcul, ...

Savoir se passer d'un des sens

Retrouver une information enfouie dans notre mémoire

Chasser une émotion négative de sa mémoire

Savoir passer de la mémorisation CT à la mémorisation LT

#### Acquérir des techniques dans des situations spécifiques

En situation d'apprentissage (apprendre par le jeu, par le faire...)

Lors d'une intervention orale (exposé, discours...)

En cas d'informations multiples et complexes

Pour faire une restitution (orale, compte rendu écrit...)

Pour retrouver des éléments chiffrés (dates, numéros, calculs...)

Pour faciliter les relations sociales (se souvenir des noms, des visages, des propos)

Conseils et astuces pour y parvenir

La méthode des Loci

**DUREE :**

**2 jours**

**FORMULES :**

**Intra  
Formaching**

**PRIX :**

**Nous consulter**

**PUBLIC :**

**Tout public**

**PARTICIPANTS**

De 1 à 10 pers

**PEDAGOGIE**

**Pratique : 90%**

**Théorie : 10%**

Autodiagnostic

Entraînement  
individuel et collectif

Mise en situation

Jeux ludiques

Apports  
méthodologiques

Conseils et astuces  
pratiques

**EVALUATION**

Evaluation à chaud