

Dynamiser sa mémoire

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

Objectif de formation

Optimiser l'utilisation de sa mémoire, en comprenant mieux comment elle fonctionne et en sachant utiliser des méthodes de mémorisation efficaces afin de restituer des informations utiles et d'augmenter ses performances et son efficacité au quotidien.

Programme

Connaître et stimuler le fonctionnement de ses mémoires

Des mémoires provisoires et des mémoires à long terme

Adopter des attitudes favorisant la mémorisation : motivations, attentions, organisations, réactivations Intégrer 4 manières d'apprendre : répétition, imagerie mentale, association et catégorisation Booster sa mémoire de travail

Ne plus confondre des oublis simples et oublis pathologiques

Tirer parti de cette connaissance pour mieux négocier les contraintes professionnelles

Développer ses attentions par la métacognition Semer des indices pour récupérer les souvenirs Doser ses réactivations pour favoriser le rappel des informations Utiliser des astuces pour mémoriser les patronymes, les chiffres, les listes

Mieux mémoriser ses lectures

Disposer de structures questionnantes pour interroger, récapituler l'information Opter pour une disposition en arborescence

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue



Public cible

Tout public



Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre



Tarif(s) net de taxe

Nous consulter



Adresse

Site de Rennes/Bruz Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201

35172 Bruz

https://www.cci-formationbretagne.fr/ille-et-vilaine

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

Connaître le fonctionnement des mémoires. Tirer parti de cette connaissance pour entraîner, développer ses mémoires.

▶ PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité, évaluation systématique des éléments acquis en cours de formation : quizz, mises en situation, questionnaire en fin de formation

Modalités pédagogiques

Des starters servent de déclencheurs pédagogiques aux points abordés. Les cadrages théoriques sont immédiatement suivis d'exercices relais. Les entraînements s'inspirent des situations vécues par les participants. Une documentation de synthèse favorise la pérennité des souvenirs.

Les sessions

Bruz

Nous contacter

Date et mise à jour des informations : 15/12/2025

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr

Contacts



SANTORO RICHARD Johanna

Johanna.RICHARD@ille-et-vilaine.cci.fr



