

# 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-formation-bretagne.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.

Date et mise à jour des informations : 05/02/2026

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](http://www.cci-formation-bretagne.fr)

## Les sessions



### Bruz

- Nous contacter

## Contacts



### JAMOIS Anne Emmanuelle

Anne-Emmanuelle.JAMOIS@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435  
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz  
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

