



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 oubliés simples et oubliés 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



Les points forts de la formation

- Cette formation riche en exercices pratiques fournit les techniques qui permettent de mieux utiliser sa mémoire et de la rendre rapidement plus performante.

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Tout public

Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

780 € par stagiaire Tarif 2025

800 € par stagiaire Tarif 2026

Adresse

Quimper - CFTMI/CEI
145 Avenue de Keradennec,
CS 76029,

29330 Quimper

<https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré-requis

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



Quimper

- 04 - 05 juin 2026- La formation se déroule au Relecq-Kerhuon
- 03 - 04 décembre 2026- La formation se déroule au Relecq-Kerhuon

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



Contacts



NATHALIE LE BRUN / Pierre-Yves LE GALL

formation.quimper@finistere.cci.fr

CFTMI/CEL Quimper - N° SIRET 130 022 932 00326 - N° d'activité 53290897729

145 Avenue de Keradennec, CS 76029 - 29330 Quimper

Tél. : 02 98 98 29 78 - formation.quimper@finistere.cci.fr - <https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>

 CCI FORMATION
BRETAGNE