Date de publication : 16/01/2024

Formation : Entraîner et développer sa mémoire

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. MEM
Prix : 1360 € H.T.

4,7 / 5

BEST | Blended

Vous perfectionnerez l'utilisation et le fonctionnement de votre mémoire afin de mieux communiquer en réunion et en entretien grâce à des techniques de mémorisation simples et directement applicables en contexte professionnel.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Connaître les différentes mémoires et leurs spécificités pour les utiliser au mieux
- Muscler sa mémoire à court et long terme pour l'entretenir au quotidien
- Se souvenir des noms et des personnes associées en toutes circonstances
- Mémoriser facilement différents types d'éléments, même les plus abstraits
- Utiliser différentes stratégies de mémorisation pour optimiser son efficacité professionnelle

Public concerné

Toutes les personnes souhaitant développer leurs capacités cognitives et muscler leur mémoire.

Prérequis

Aucune connaissance particulière.

Méthodes et moyens pédagogiques

Exercice

Nombreux exercices pour la mise en application immédiate des moyens de mémorisation.

PARTICIPANTS

Toutes les personnes souhaitant développer leurs capacités cognitives et muscler leur mémoire.

PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques…

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Programme de la formation

1 Comprendre le fonctionnement de la mémoire

- Les mythes sur la mémoire.
- La mémoire sensorielle.
- La mémoire court terme.
- La mémoire long terme.
- Connaître son canal sensoriel : auditif, visuel ou kinesthésique ?
- Sens et émotions, les alliées de la mémoire.
- Améliorer la mémoire court terme.
- Le processus de mémorisation : le système ATR.

Exercice

Quiz, exercices pour tester sa mémoire à court terme et long terme avec la méthode ATR. Autodiagnostic : auditif, visuel ou kinesthésique ?

2 Se rappeler des noms et visages de ses interlocuteurs

- Cinq étapes pour associer nom et visage : l'attention, la signification, l'apparence, l'association et la révision.
- Mémoriser un nom ou un visage.
- S'attacher aux détails. Se baser sur ses sens.
- Développer une banque d'images avec la méthode RAPINS.
- Se souvenir de ses relations professionnelles.

Travaux pratiques

Entraînements ludiques pour se souvenir des noms et visages de différents interlocuteurs.

3 Mémoriser : du plus simple au plus complexe

- Association visuelle, gestuelle et sonore : mnémoniques, crochets de mémoire...
- Transformer les chiffres en mots.
- La visualisation et les indices de récupération.
- Mieux organiser l'information : carte mentale, planning hebdomadaire...
- La lecture rapide pour se rappeler d'un document, d'un rapport...

Travaux pratiques

Jeux de mémorisation. Se souvenir d'une liste de mots dans un ordre précis. Retenir le planning de la semaine. S'exercer à créer une carte mentale.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

• Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
• À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
• Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

4 Oser imaginer pour de meilleurs résultats

- De la photo à la mémoire "3D".
- Créer des images mentales.
- Dessiner pour organiser les informations.

Exercice
Concevoir visuellement un argumentaire ou un plan de présentation.

5 Constituer sa boîte à outils

- Se fixer des objectifs, vérifier sa motivation.
- Atteindre son niveau d'attention optimal.
- Sélectionner les stratégies mnémotechniques selon son canal sensoriel.
- S'entraîner au quotidien, optimiser les répétitions.
- Repérer les habitudes de mon cerveau.
- Prendre soin de sa mémoire.

Travaux pratiques
Présentation sans note de sa boîte à outils.

Options

Blended : 195 € H.T.
Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre Chaîne e-learning développement personnel. Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

Ce programme est une création originale, conçu par les équipes pédagogiques d'ORSYS Formation. Toute reproduction, représentation, adaptation ou exploitation, totale ou partielle, sans autorisation préalable écrite d'ORSYS, est strictement interdite. ORSYS se réserve le droit d'engager toute action nécessaire à la protection de ses droits de propriété intellectuelle.

Dates et lieux

CLASSE À DISTANCE
2026 : 24 sep., 2 nov., 7 déc., 7 déc.

2027 : 18 fév., 18 fév., 15 avr., 15 avr., 13 mai, 3 juin, 3 juin, 22 juil., 22 juil., 21 oct., 21 oct., 8 nov., 8 nov., 16 déc.

BRUXELLES
2027 : 15 avr., 15 avr., 21 oct., 21 oct.

PARIS LA DÉFENSE
2026 : 24 sep., 2 nov., 7 déc.

2027 : 18 fév., 15 avr., 13 mai, 3 juin, 22 juil., 21 oct., 8 nov., 16 déc.

LILLE
2026 : 7 déc.

2027 : 15 avr., 22 juil., 8 nov.

LUXEMBOURG
2027 : 15 avr., 21 oct.