

## PROGRAMME DE FORMATION PRO08- AMELIORER SA MEMOIRE

**Modalités de mise en œuvre :** stage en présentiel

**Public visé par la formation et pré-requis nécessaires pour suivre l'action :**

Public : Tout public

Pré-requis : La formation ne nécessite aucun pré-requis

**Modalité d'accès à la formation :**

Bulletin d'inscription

**Objectifs opérationnels à atteindre en termes de compétences :**

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Développer de nouvelles stratégies pour rendre votre mémoire plus performante et plus fiable

**Objectifs pédagogiques :**

- Comprendre le fonctionnement de son cerveau et les processus de mémorisation pour augmenter sa productivité
- Identifier les diverses facettes de sa mémoire
- Appliquer des méthodes efficaces de concentration et de mémorisation pour être plus efficace professionnellement

**Contenu et programme de la formation :**

**Auto-diagnostic : repérer ses fonctionnements mnésiques**

Identifier ses habitudes de mémorisation

Diagnostiquer ses points forts et ses comportements d'inefficacité

**Connaître les processus mentaux de la mémorisation**

Connaître les conceptions modernes relatives au fonctionnement du cerveau

Situer l'acte de mémoire dans les notions de temps et de réalité

Identifier les différentes facettes de sa mémoire

Repérer les facteurs qui inhibent la mémoire

Appliquer les règles d'or d'une bonne mémoire

**S'entraîner à pratiquer les techniques de mémorisation**

Modifier ses habitudes intellectuelles

Apprendre à se servir de ses différentes mémoires

Utiliser son intelligence émotionnelle

Se créer ses propres repères mnémotechniques

**Encadrement de la formation :**

La formation est encadrée par Nicolas BOURGUIGNON qui assure la coordination de l'équipe pédagogique et administrative. Il est garant du respect du programme prévisionnel défini

**Qualité du ou des formateurs :**

L'intervenant(e) a été sélectionné(e) dans le cadre d'un processus qualité spécifique (CV en annexe)

Il/elle possède une expérience d'au moins 5 ans dans le domaine concerné, il/elle a suivi une formation en lien avec la thématique qu'il/elle enseigne et il/elle est reconnu(e) pour son expertise pédagogique

**Moyens et méthodes pédagogiques :**

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique des apports théoriques.

**Suivi, évaluation de la formation :**

QCM ou étude de cas/mise en situation

**Validation et sanction de la formation :**

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

**Durée de la formation et modalités d'organisation :**

Durée : 2 jours, soit 14 heures

Horaires prévisionnels : 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Lieu et moyens techniques : La formation se déroule dans les locaux de SIFCO. Les salles sont spacieuses et équipées de matériels adaptés à la formation.

Nombre de stagiaires : entre 4 et 12 stagiaires