

# AMÉLIORER SA MÉMOIRE AU QUOTIDIEN

**2 jours**

## TECHNIQUES DE MÉMORISATION POUR GAGNER EN PERFORMANCE

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### DÉFINIR LES PROCESSUS DE MÉMORISATION ET D'OUBLI

- › Encoder, stocker et rappeler : les trois temps du processus de mémorisation
- › Repérer les deux types de mémoires : mémoire de travail ou à long terme
- › Distinguer la mémoire du passé, les souvenirs et la mémoire du futur
- › Comprendre et accepter les trahisons du cerveau : cryptomnésie, faux souvenirs, déjà vu...
- › Définir la place des émotions dans la mémorisation : oubli, trous et mémoire flash

Auto-diagnostic : comprendre et évaluer le fonctionnement de sa mémoire

#### CHOISIR SA TECHNIQUE DE MÉMORISATION DE LISTES

- › Faire des catégories efficaces
- › Dessiner un tableau imaginaire
- › Raconter une histoire folle
- › Se faire un film...
- › Ajouter la contrainte pour se faciliter la mémoire

Ateliers ludiques : entraîner ses mémoires sensorielles

#### MÉMORISER LES TÂCHES OU LES RENDEZ-VOUS

- › S'entraîner à l'ancrage visuo-spatial
- › Pratiquer la visualisation de routine et tester la visualisation extra routine
- › Découvrir le pouvoir de la méthode des lieux

Entraînements individuels et partages d'expériences

#### MÉMORISER LES NOMS, PRÉNOMS, DATES OU CHIFFRES

- › Repérer les détails intemporels
- › Pratiquer le rappel immédiat et dans le processus temporel
- › Associer les identités à des tâches ou images
- › Développer imagerie et synesthésie pour mémoriser dates et nombres

Ateliers, entraînements individuels

#### MÉMORISER LES TITRES DE LIVRES, FILMS, DOCUMENTS...

- › S'entraîner au pitch
- › Pratiquer le rappel par catégorie et associations
- › Devenir un célèbre critique avec la méthode des 4R

Entraînement individuel et ludique

#### UTILISER LES STRATÉGIES DE LECTURE ACTIVE POUR EXTRAIRE L'ESSENTIEL DES INFORMATIONS VOLUMINEUSES

- › Identifier les cinq stratégies de lecture active
- › Pratiquer un survol efficace pour se mettre en condition de mémorisation
- › Coder sa lecture pour rester concentré, lors de l'écrémage

Cas pratique : préparer la synthèse d'un article de presse

#### CARTOGRAPHIER L'INFORMATION POUR MÉMORISER DURABLEMENT

- › Intégrer les principes de la carte mentale
- › Appliquer la carte mentale à un exercice de synthèse
- › Restituer l'information mémorisée avec la seule carte

Cas pratique : présenter une synthèse d'article de presse

#### OBJECTIFS

- Retrouver confiance en sa mémoire.
- Appliquer les différentes stratégies de mémorisation.
- Améliorer sa concentration pour mieux se souvenir.
- Organiser l'information utile pour soi.

#### LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Des outils méthodologiques pour progresser rapidement : exercices, cas pratiques tout au long de la formation
- Une évaluation progressive des apports de la formation
- Un partage d'expériences facilité par des méthodes pédagogiques incitatives

#### PUBLIC ET PRÉREQUIS

Responsables, collaborateurs souhaitant accroître les performances de leur mémoire pour une meilleure efficacité professionnelle et personnelle

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes  
 Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)  
 Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation  
 Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

#### SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation  
 Évaluation à chaud et à froid

#### TARIFS

1 555 € HT - Réf : PNL-MEMO

Validité : 30 juin 2025

#### PROCHAINES SESSIONS

Formation à distance :  
 les 27 et 28 novembre 2025

Paris Montparnasse :  
 les 7 et 8 avril 2025  
 les 1 et 2 juillet 2025

