

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

