



Le fonctionnement de sa mémoire

Objectifs :

- Mieux connaître le fonctionnement de sa mémoire pour identifier ses points forts et son potentiel
- Expérimenter des exercices et des outils d'entraînement simples et directement utilisables pour donner envie de développer sa mémoire au quotidien
- Découvrir par des expériences ludiques les possibilités surprenantes de son cerveau
- Gagner en confiance sur ses capacités intellectuelles

Public :

Prérequis : aucun

Les plus pédagogiques :

Animateur : Consultant, passionné depuis 20 ans par les recherches et les outils développés sur le mémoire et le cerveau.. Nos formateurs sont choisis pour leurs expertises métiers, leurs compétences pédagogiques et leur connaissance de l'entreprise.

Méthodes :

Dans le domaine de la communication en entreprise, le formateur vous fera expérimenter concrètement le potentiel de votre mémoire.

Des exercices multimedias innovants et stimulants, des entraînements ludiques et étonnants.

Méthodes et outils adaptés à la formation : mise en situation, QCM, exercices d'application...

Nos salles sont équipées d'outils multimédias et interactifs et de tous matériels en lien avec la thématique traitée

Validation / Certification :

Attestation de fin de formation

INFORMATION

2 jours (14H)

€ 710 €

Session(s) à Angers

- 15 octobre et 8 novembre 2019

ANGERS - CENTRE PIERRE COINTREAU
132 av de Lattre de Tassigny - Siret 13000460900058

CHOLET - EURESPACE FORMATION
Rue Eugène Brémond - Siret 13000460900066

SAUMUR - ESPACE FORMATION DU SAUMUROIS
Square Balzac - Siret 13000460900074



° Déclaration enregistrée auprès du Préfet
de la Région Pays de la Loire : 52 49 02369 49



Programme :

LA MEMOIRE A COURT TERME

- Les 3 types d'outils qui développent notre mémoire

Comment mémoriser une liste de 20 mots en quelques minutes avec une mémorisation qui peut durer jusqu'à 48H, magique !

Comment fonctionnent nos 6 mémoires ?

Jeu interactif en vidéo - quelles sont celles que nous utilisons, selon nos envies, nos emplois, nos projets, nos études ?

Exercices de concentration visuels, auditifs et sensoriels qui vont nous permettre d'exploiter nos différentes mémoires

Découverte d'astuces et de "trucs" pour augmenter notre capacité à mémoriser

La maison romaine

Le voyage

Les nombres-formes

LA MEMOIRE A LONG TERME

- La carte CIM pour développer une mémoire étonnante

L'importance des sensations pour développer sa mémoire, deux vidéos de Daniel Tammet qui a été capable de mémoriser 22 514 premières décimales de pi, il a appris l'islandais en 4 jours. Il explique sa façon de procéder, l'utilisation des Couleurs, des Images, des Mots et des Sensations. Découverte de la matrice C.I.M. (Couleur - Images - Mots) Entraînement de notre mémoire à long terme, les rythmes, la carte CIM.

le secret tient en 3 mots : association, plaisir, visualisation

Entraînement par petits groupes

Mémoriser des informations

Mémoriser une langue

Mémoriser des chiffres

L'importance des rythmes et des renforcements

Repas offert