

Organiser, entretenir et développer sa mémoire par des méthodes simples et immédiatement applicables

ITEM 1 : bilan personnel de ses différentes mémoires

ITEM 2 : qu'est ce que la mémoire

ITEM 3 : votre mémoire est puissante : débloquez la

ITEM 4 : comment faire travailler sa mémoire dans de bonnes conditions

ITEM 5 : techniques de mémorisation

ITEM 6 : exercices d'entraînement "grandeur nature"

Public ou prérequis Faire le point sur les difficultés rencontrées avec sa mémoire

Toute personne ayant besoin de mémoriser dans des conditions de travail intense.

Activités principales

Auto-évaluation, analyse des procédés utilisés consciemment ou non.

Exercices individuels d'entraînement.

Exercices en situation dans un environnement réel.

Evaluation ses besoins
 Approche de l'activité cérébrale
 Fonctionnement de la mémoire
 L'impact de l'âge, de l'affectivité, de la fatigue
 Qu'est ce que l'oubli en général et qu'est-il pour chacun des participants
 Les influences négatives, le stress, l'anxiété, perturbateurs de l'efficacité cognitive
 Rapports entre motivation et mémoire
 Comment favoriser sa mémoire en augmentant sa motivation
 L'environnement
 L'alimentation
 Le style de vie
 L'hygiène de la mémoire : comment l'amener au meilleur niveau
 Les stades de la mémorisation :
 analyser l'information nouvelle en se posant les bonnes questions
 garder cette information en la "stockant"
 réactiver ces informations
 le rôle de chaque sens dans la mémorisation et le rappel
 le rôle particulier de la "mémoire visuelle"
 mémoriser par analogie
 la prise de notes, la recherche de l'information, l'écoute et la reformulation
 Mémoriser les noms, les visages, les téléphones, les exposés, les réunions, les concours, les emplois du temps, les listes, les chiffres, les lectures de documents difficiles, les informations essentielles et articuler les informations secondaires autour d'elles.

D
E
L
P
H
E
S

Ce programme est personnalisable et adaptable en fonction de vos besoins.

Tél. 04 94 16 90 70 www.delphes-france.net Fax. 04 94 16 90 77