

ANNEXE
Programme détaillé et Formateur

Boostez votre mémoire

Objectifs pédagogiques :

- Fournir les techniques qui permettent de mieux utiliser sa mémoire et de la rendre rapidement plus performante.

Public visé : niveau débutant

Date et durée :

Mercredi 11 juin 2025 de 9h30 à 12h30 (3h avec pause de 10 mn à 11h), en distanciel synchrone via le logiciel Zoom

Accessibilité : les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement par mail à contact75@terragestion.com, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Prérequis : Aucun

Tarif adhérent et partenaire : 25 €

Tarif public : 50 €

Modalités d'inscription et d'annulation : sur le site de TERRA GESTION. Cliquer sur le nombre de places puis sur s'inscrire à la formation. Compléter le formulaire et régler par virement, carte bancaire ou chèque.

Méthode et moyens pédagogiques :

- Techniques
 - Accès à une plateforme de visioconférence Zoom après envoi d'un lien et d'un code de connexion
- Pédagogiques
 - Exposés théoriques
 - Conseils pratiques
 - Démonstrations

Les supports de cours sont remis électroniquement aux participants le jour de la formation

Modalités d'évaluation :

- Evaluation du niveau des connaissances des stagiaires en début de formation
- Evaluation des acquis des stagiaires en fin de formation

Nombre de participants : cette formation est organisée pour un groupe de participants d'environ 12 personnes

Nature de la formation dispensée : à l'issue de la formation, une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.

Qualité et évaluation de la formation : un questionnaire d'évaluation sera remis à chaque participant pour mesurer le niveau de satisfaction au regard des attentes.

Programme :

1^{ère} partie – Comment fonctionne la mémoire

La plupart du temps, nous comptons sur notre mémoire sans trop nous poser de questions. Or, mieux comprendre comment la mémoire est déjà un premier pas vers plus d'efficacité

- Bref rappel physiologique : où se situe la mémoire ?
- Comment se structure la mémorisation ?
- Les différentes sortes de mémoires et leur interaction

2^{ème} partie – Les conditions optimales pour « recevoir » l'information

Notre cerveau n'est pas un « buvard ». Il ne suffit pas de le soumettre à des informations pour qu'il mémorise. Il y a une façon de percevoir notre environnement qui favorise la mémorisation. Cette partie vous entraîne à mieux tirer profit de vos aptitudes naturelles.

- Rôle de l'attention et de la motivation
- Une perception active clé d'une bonne mémoire
- En quoi l'hygiène de vie influe-t-elle sur la mémoire ?

3^{ème} partie – Les techniques pour bien mémoriser

Nous ne mémorisons pas tous de la même manière. C'est notre façon « d'encoder » nos perceptions qui fait la différence. Cette partie vous propose quelques techniques simples pour développer vos points forts et renforcer vos points faibles

- Les 4 façons de s'approprier les informations
- Les habitudes à perdre et celles à acquérir
- Exercices pratiques

4^{ème} partie – Les clés pour restituer l'information

Une information qui n'est pas réactivée disparaît de notre mémoire... heureusement. Cette partie vous expliquera concrètement comment conserver plus longtemps l'information

- L'oubli, un mal nécessaire
- Comment réactiver ses souvenirs ?
- Les 4 phases de la réactivation
- Exercices pratiques

Formatrice : Laurence EINFALT – Consultante en efficacité et organisation

- Auteure de guides pratiques chez Eyrolles