Améliorer et stimuler sa mémoire

Format :
Présentiel et/ou Distanciel

Durée :
2 jours / 14 h

Référence :
EFF-AME-0779

Type de formation :
Formation qualifiante

Public :
Tout public.

Personnes en situation de handicap :
Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez faire une formation ?
Merci de bien vouloir nous contacter en amont afin d'étudier ensemble vos besoins et les solutions les plus adaptées.

Objectifs de développement des compétences :
Se rassurer, et améliorer sa mémoire par des stratégies et outils simples et efficaces. Permettre de comprendre sa propre mécanique mentale et ainsi de choisir ses stratégies de mémorisation les plus efficaces.

Pré-requis :
Aucun pré requis, toutes personnes ayant envie d'améliorer ses performances intellectuelles.

Compétences et méthodes pédagogiques :
Les prestations de formation sont assurées par des formateurs professionnels qui utilisent des moyens pédagogiques adaptés.
Dans le cadre de session intra entreprise, possibilité de travailler sur vos projets afin de répondre à vos besoins spécifiques.
Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

Répartition du temps (environ) :
Théorique 45%, Pratique 55%

Modalités d'évaluation :

Questionnaire d'auto-positionnement:
Un questionnaire d'auto-positionnement est adressé aux stagiaires en amont de la formation afin de l'adapter aux besoins et attentes des participants.

Évaluation à chaud par le biais de travaux pratiques.

- Exercices, tests d'évaluations (QUIZZ ou QCM ...).

Moyens techniques et pédagogiques :

Salle(s) de cours équipée(s) des moyens audiovisuels avec le matériel adapté à la formation (si besoin, ordinateur par stagiaire).

Modalité et délai d'accès à la formation :

Toutes nos formations sont réalisées à la demande et en fonction des souhaits de nos clients.
Nous pouvons également réaliser des formations sur-mesure à partir de programmes existants ou en construisant un programme spécifique à partir de vos objectifs.
Merci donc de bien vouloir nous contacter par courriel ou par téléphone afin de définir ensemble les dates et modalités de formation souhaitées.

Tarif :

Nous contacter pour devis personnalisés.

Programme de la formation

1. Evaluer et améliorer ses aptitudes

Les aptitudes physiques

Les aptitudes psychiques

Les aptitudes intellectuelles

2. Utiliser des méthodes efficaces et adaptées

Les Méthodes logiques

- Documents synoptiques
- Les rapports de coordination mentale
- Les comparaisons numériques

3. La mnémotechnie

- Les articulations chiffrées
- Les images
- Les concaténations

Nous contacter :

Dominique Odillard : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 13/10/2021