



# COMPRENDRE & AMELIORER SA MEMOIRE

v5 2021



## CONTEXTE

Dans une société où la circulation de l'information est de plus en plus rapide et dense, notre mémoire est sans cesse stimulée et nous avons accès à des quantités de données toujours plus importantes. Parallèlement, nous avons parfois la sensation que nous perdons les informations dont nous avons besoin. Mieux comprendre le mécanisme de la mémoire et le développer grâce à des techniques simples vous permettra de mieux l'organiser au quotidien et d'améliorer ses performances en situation professionnelle.



## OBJECTIFS

### Objectif professionnel

- Utiliser différentes techniques de mémorisation pour accroître son efficacité professionnelle.

### Objectifs opérationnels et évaluables

A la fin de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Décrire les différents types de mémoires pour les utiliser au mieux
- Se souvenir des noms des personnes rencontrées en contexte professionnel ou personnel
- Entretenir leur mémoire courte et long terme avec des exercices quotidiens.

<b>Public</b>	Toute personne désirant augmenter ses capacités cognitives et développer son potentiel de mémorisation pour augmenter son efficacité.
<b>Prérequis</b>	Aucune connaissance particulière
<b>Résultats</b>	Nombre de stagiaires accueillis Note de satisfaction globale

Durée	Dates, lieux	Nombre de stagiaires
Une journée, soit 7h	Voir calendrier	8 maximum



## METHODES PEDAGOGIQUES

Formation interentreprises en distanciel via une connexion en visio-conférence proposée par l'organisme de formation. Cette formation peut aussi être organisée en intra entreprise : contactez [formation@pascale.rouart.fr](mailto:formation@pascale.rouart.fr)

- Entretien préalable à la formation
- Méthodes participatives et interactives privilégiant l'échange et la prise de recul sur ses pratiques
- Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques, le plus en lien possible avec l'expérience et le contexte des stagiaires
- Ressources documentaires mises à disposition des stagiaires pendant et après la mise en œuvre de l'action de formation.



## MODALITES D'EVALUATION

- QCM d'entrée et de fin de formation en lien avec les objectifs opérationnels
- Evaluations formatives tout au long de la formation (exercices et mises en situation/jeux de rôles)
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

Sanction : Remise d'un certificat de réalisation



PASCALE ROUART



## CONTENU

1<sup>ère</sup> demi-journée

### LE MECANISME DE LA MEMOIRE

- Identifier les mythes liés à la mémoire
- Comprendre le mécanisme de la mémoire
- Définir les différents types de mémoires : sensorielle, court terme et long terme
- Apprendre à repérer les canaux sensoriels.

### AMELIORER SA MEMORISATION

- Distinguer son propre canal privilégié
- Organiser l'information à retenir
- Identifier les bonnes conditions de la mémorisation.

2<sup>ème</sup> demi-journée

### SE RAPPELER LES NOMS ET VISAGES DE SES INTERLOCUTEURS

- Comprendre la notion d'association et de crochets de mémoire
- Les 5 étapes pour associer nom-visage.

### MUSCLER SA MEMOIRE POUR ETRE PERFORMANT

- S'entraîner au quotidien, optimiser les répétitions.
- Repérer les habitudes de son cerveau et prendre soin de sa mémoire
- Se fixer des objectifs.

Intervenant

### Pascale ROUART

Formatrice

Communication et Management  
Consultante et Psychopraticienne

Ingénieur dans l'industrie  
pendant 20 ans

Accompagne et forme  
depuis 2011.

### COUTS PEDAGOGIQUES

Tarif : 380 € par stagiaire

*(Action de formation, bénéficiant d'une  
exonération de TVA conformément  
aux dispositions de l'Article 261.4.4a  
du Code Général des Impôts).*

### Organisme de formation :

DA 84380775538

N° Siret : 837 705 946 00015

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D. 5211-1 et suivants du code du travail), Pascale Rouart Accompagnement peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à prendre contact pour que nous étudions votre demande.