



FORMATIONS COURTES

INITIATION

BEST-OF

DIST.

Ref. : 8953066

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1535 € HT

Repas inclus

Code Dokelio : 31398

DÉVELOPPER SA MÉMOIRE

Méthodes et entraînements pour augmenter ses capacités de mémorisation

Face à une circulation de l'information de plus en plus dense, notre mémoire est sans cesse stimulée et nous emmagasinons une quantité de données toujours plus importante. Parallèlement, nous perdons aussi en permanence nombre d'informations. Des méthodes et des entraînements permettent de structurer, d'organiser et d'améliorer sa mémoire.

LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

À distance

04 et 05 déc. 2025

- 04/12/2025 09:00 --> 05/12/2025 17:30 à À distance
 - 04/12/2025 09:00 --> 04/12/2025 17:30
 - 05/12/2025 09:00 --> 05/12/2025 17:30

OBJECTIFS

Retenir les informations utiles et essentielles
Acquérir des méthodes et outils efficaces de mémorisation
Accroître les performances de sa mémoire en situation professionnelle

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

Toute personne qui cherche à accroître le potentiel de sa mémoire pour en tirer des bénéfices concrets dans sa vie professionnelle

PRÉREQUIS

Être amené à régulièrement devoir faire travailler sa mémoire dans sa pratique quotidienne

COMPÉTENCES ACQUISES

Utiliser des méthodes et outils pour améliorer ses capacités de mémorisation au quotidien

PROGRAMME

Pendant
Développer sa mémoire

Comprendre le fonctionnement de sa mémoire

Identifier les mémoires sensorielles

- Mémoire visuelle, auditive et kinesthésique

Analyser les processus de la mémoire

- Le fonctionnement du cerveau
- Les courts-circuits de la mémoire et les causes de l'oubli
- L'optimisation d'une bonne mémoire



- Les moyens mnémotechniques : analogies visuelles, associations, répétitions, schémas et rimes

Autodiagnostic : évaluation de sa mémoire et élaboration de sa stratégie de mémorisation

Stimuler ses capacités de mémorisation

Développer sa concentration

- Aiguiser son sens de l'observation et de l'organisation

Identifier et enrichir ses techniques de mémorisation

- Classer et hiérarchiser l'information
- Mémoriser les informations utiles en priorité : cap sur l'objectif

S'entraîner activement

Mémoriser l'écrit et ses lectures

- Repérer les points clés, synthétiser, reformuler
- Rédiger des synthèses
- Utiliser des méthodes adaptées à chaque lecture

Mémoriser l'oral et les contacts

- Développer une écoute active pour retenir l'essentiel
- Conserver en mémoire les visages et les noms de ses contacts
- Utiliser les techniques de mémorisation et de prise de notes pour synthétiser une intervention orale

Exercice d'application : entraînement à la mémorisation de documents écrits et de consignes verbales

Maîtriser la " carte mentale " pour mémoriser l'écrit et l'oral

- Lire et concevoir une carte
- Prendre des notes efficacement pour mieux mémoriser
- Restituer plus rapidement

Mise en situation : conception d'une carte mentale modèle pour une prise de notes

Plan d'action personnel : formalisation d'un plan d'action personnel pour mieux développer sa mémoire au quotidien

INTERVENANTS

Jamila BESSAIH

Coach et formatrice experte en connaissance de soi et en accompagnement du changement.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant



des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap 