

## OBJECTIFS

Mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire  
Développer des outils et des comportements "positifs" pour activer sa mémoire.

Durée : 2 jours 14 heures

Dates (nous consulter)

Public : tout Public

### Méthode pédagogique

Pédagogie active et participative  
Avec le partage systématique des expériences individuelles pour enrichir ses propres procédés (exercices de gymnastique intellectuelle pour activer sa mémoire.

Remise d'un certificat de stage

## OPTIMISER SA MEMOIRE

### Le fonctionnement de la mémoire

- ☼ Quelles sont les parties du cerveau concernées (spécialisation des deux hémisphères)
- ☼ Les trois étapes de la mémoire :  
L'encodage - Le stockage - La restitution

### L'éducation de la mémoire

- ☼ Les différentes mémoires :  
Immédiate - A court terme - A long terme - De reconnaissance
- ☼ Les comportements actifs d'une mémoire efficace :  
Attention - Concentration - Positivisme - Volonté
- ☼ La restitution du contenu de la mémoire

### La mise en place d'outils pour une bonne mémoire au quotidien

- ☼ Test permettant de connaître votre mémoire :  
Le mode d'acquisition privilégié : visuel, auditif, kinesthésique, olfactif
- ☼ Le mode privilégié de rétention
- ☼ Mémoire des idées, mémoire des chiffres
- ☼ Orientation vers les faits concrets
- ☼ L'imagination intuitive.

### Développer la mémoire sémantique

- ☼ Réunir des noms propres, des mots, des visages, des chiffres ou dates ou encore des histoires.

### La mémoire et la vie au quotidien

- ☼ Alimentation
- ☼ Sommeil
- ☼ Ages, troubles de santé : ces facteurs ont-ils des conséquences sur la mémoire