

Formation Améliorer sa mémoire

Efficacité professionnelle et personnelle

Référence de la formation : **T002**

Villes : **Strasbourg, Colmar, Mulhouse**

Profitez de ces 2 jours de formation pour muscler votre mémoire !



En présentiel ou à distance **Accessible**

Durée : **2 jours (14 heures)**

Tarif Inter : **890 € net**

[Tarif intra sur demande](#)

Mise à jour le 13 novembre 2024

Vous êtes conscient que la mémoire a besoin d'être stimulée et entraînée ? Vous avez des difficultés avec votre mémoire, ou vous souhaitez agir en prévention ? Cette formation vous donne tous les **outils pour entretenir votre mémoire**.

Comprenez le fonctionnement de votre mémoire, découvrez les **stratégies de mémorisation** que vous pouvez utiliser, et mettez en place les bons gestes de prévention.

La formation est conçue avec une alternance de cours théoriques et d'**exercices pratiques** : à l'issue des 2 jours, vous serez vraiment au point !

Objectifs de la formation

- Connaître et différencier les types de mémoire
- Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Entretenir sa mémoire au quotidien
- Utiliser les stratégies adaptées pour mieux mémoriser

A qui s'adresse la formation ?

Public

- Toute personne souhaitant « muscler » sa mémoire

Pré-requis

- Aucun

Les points forts de la formation ?

- Formation animée par un formateur / coach
- Autodiagnostic
- Outils méthodologiques apportés permettant une mise en pratique immédiate

Programme de la formation

1. Connaître et différencier les types de mémoire

- Identifier les différents types de mémoires à partir de cas concrets
- Faire une auto-évaluation de son niveau de mémoire
- Comprendre le fonctionnement de la mémoire

2. Entretenir sa mémoire au quotidien

- Préserver la santé de sa mémoire
- Entretenir les fonctions du cerveau qui soutiennent la mémoire
- Mettre en pratique les gestes de prévention au quotidien

3. Connaître les stratégies de mémorisation

- Découvrir les différentes stratégies
- Utiliser la bonne stratégie pour mémoriser
- Identifier les situations professionnelles adaptées à l'utilisation des stratégies

Modalités de la formation

Modalités pédagogiques

Exposés théoriques
Mises en pratique

Organisation

Formation en présentiel et en distanciel

Évaluation des connaissances

Mise en situation et/ou Questionnaire

Validation de la formation

Attestation d'évaluation des acquis

Chiffres clés

92 %

de recommandation en 2023

90.5 %

de satisfaction en 2023

6606

nombre de stagiaires en 2023