

Mieux utiliser sa mémoire en milieu professionnel

INTERÊTS DE CETTE FORMATION :

Pour comprendre les mécanismes de sa mémoire, activer des réflexes pour retrouver facilement une information, acquérir une méthodologie pour organiser sa mémoire.

OBJECTIFS :

- ✓ Connaître les mécanismes de la mémorisation
- ✓ Acquérir une méthode pour classer et organiser sa mémoire
- ✓ Développer sa mémoire pour retrouver facilement des informations importantes
- ✓ Savoir utiliser sa mémoire dans le contexte professionnel

THÈMES abordés

Autodiagnostic personnel de sa mémoire

Test : Comment mémorisez-vous une information ?

Identifier les difficultés personnelles par rapport à ce qu'on retient ou pas

Evaluation de son type de mémorisation privilégiée

Comprendre comment et pourquoi on oublie

Connaître ses stratégies pour ne pas mémoriser

Identifier ce qui peut être retenu et ce qui ne peut pas l'être selon les individus

Développer sa motivation à mémoriser

Test de l'empan mnésique

L'impact de sa motivation à mémoriser

Savoir passer de la mémorisation CT à la mémorisation LT

Savoir mémoriser des informations complexes

Comment développer de la motivation à mémoriser

Conseils et astuces pour y parvenir

Acquérir les techniques de mémorisation

Mémorisation pour les exposés et les interventions

Mémorisation de propos pour les restituer dans un compte rendu écrit

Mémorisation des procédures, consignes...

Mémorisation des éléments chiffrés (dates, numéros, calculs...)

Mémorisation de ce qu'on doit faire

Mémorisation des noms et des visages

Les techniques d'association d'images, d'idées, d'informations

Pouvoir retranscrire facilement un ensemble d'informations

Programmer un rappel

La méthode des Loci

La technique de la carte heuristique

Développer sa concentration

Les sources de déconcentration, comment y remédier

Comment faire pour développer son attention

Attitudes favorisant la concentration

DUREE :

2 jours

FORMULES :

**Intra
Formaching**

PRIX :

Nous consulter

PUBLIC :

Tout public

PARTICIPANTS

De 1 à 10 pers

PEDAGOGIE

Pratique : 80%

Théorie : 20%

Autodiagnostic

Entraînement
individuel et collectif

Mise en situation

Apports
méthodologiques

Conseils pratiques

EVALUATION

Evaluation à chaud

Mieux utiliser sa mémoire en milieu professionnel