

FORMATION CERTIFIANTE TECHNIQUES DE MEMORISATION



La mémoire est comme un muscle. Elle se développe quand on la travaille. Mais surtout, quand on la travaille bien. Pour cela, il faut se baser sur les meilleurs techniques, qui sont les plus utilisables.

Objectifs de formation :

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire, pour l'utiliser au mieux.
- Acquérir la compétence de filtrer et de mémoriser les informations à retenir pour être efficace dans son travail.

Public :

- Toute personne désireuse d'améliorer ses capacités de mémorisation et d'intégration de nouvelles informations.

Prérequis :

- Ouverture d'esprit nécessaire à la découverte et à l'utilisation d'un outil différent et innovant.

Durée :

- 1 jour soit 7 heures

Dates – 20 participants maximum :

- Inter ou en Intra, nous contacter.

Coût :

- 697 € HT

Méthodes pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques, de travaux en individuel et en sous-groupes.

Evaluation : Réalisée par des exercices proposés après chaque thématique importante.

Suivi de l'action de formation : Feuilles de présence signées par demi-journée, et documents d'autocontrôle.

Fourni à chaque participant :

- Des feutres et du papier.
- Un certificat de praticien en Techniques de Mémorisation signé par Tony Buzan, le créateur des championnats du monde de mémoire, et inventeur du Mind Mapping.
- Un livre de Tony Buzan sur les techniques de mémorisation, servant de support de formation.

Intervenant :

Michel Wozniak – Formateur et coach professionnel – Formateur Senior pour Tony Buzan (2 en Europe) – Membre de la Chambre Syndicale des Formateurs-Consultants – +33 6 69 46 85 85 – contact@optimistra.com

Programme

Comprendre le fonctionnement de la mémoire

- Ce que la recherche montre sur l'apprentissage
- Comment utiliser ces recherches au quotidien

Techniques de mémorisation

- Exploration des techniques à court et à long terme
- Méta-analyse pour créer ses propres techniques
- Prendre conscience des bonnes et mauvaises habitudes
- Apprendre à se faire confiance pour apprendre mieux

Appliquer sur des cas concrets

- Mise en œuvre sur des exercices concrets et ciblés
- Débriefings constants avec le formateur pour s'améliorer
- Emulation mutuelle dans des travaux de groupe

Evaluer les apports

- Evaluation des taux de rétention avant et après

Points forts :

- Rapprochements sur des situations concrètes en lien avec l'expérience des participants.
- Acquisition d'outils performants ayant fait leurs preuves depuis près de 30 ans.
- Formation certifiante valorisable dans un véritable parcours de professionnalisation.