

Développer sa mémoire au service de son efficacité professionnelle

Efficacité professionnelle - Communication - 2025

Objectifs :

- Connaître les différents modèles de la mémoire.
- Comprendre le fonctionnement de la mémoire.
- Connaître son propre fonctionnement pour améliorer ses performances.
- Mettre en œuvre une conduite générale qui favorise la mémorisation.
- Utiliser les moyens mnémotechniques et les procédés de récupération.

Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

Participants :

Personne désirant améliorer les performances de sa mémoire.

Effectifs :

L'effectif maximum est de 12 personnes.

Intervenants :

Formation animée par un consultant formateur spécialisé dans le domaine de l'organisation du travail.
Tous nos consultants formateurs répondent aux exigences de notre système qualité.

Le contenu

1. Qu'est-ce que la mémoire ?

- Les différents modèles au cours du temps.
- Les relations entre mémoire et cerveau.
- Les freins et troubles de la mémoire.
- L'oubli, une partie intégrante du processus de la mémoire.
- Les différentes mémoires.

2. Connaître son profil mnésique

- Identifier son profil perceptif dominant.
- Comprendre l'influence de sa personnalité et de l'affectivité sur sa mémoire en situation professionnelle.
- Etablir un lien entre mémoire et hygiène de vie.

720 €
Net de taxe par personne

H3 AMELMEMOIRE 09-I24


2 jours soit 14 heures

Dates et villes

Grenoble - 04 76 28 29 28

- jeu 11 sep 2025, jeu 25 sep 2025

3. Comment développer sa mémoire ?

Une démarche en trois temps : le système ATR.

Des outils ponctuels : les moyens mnémotechniques et les procédés de récupération.

Des aides au renforcement de la mémoire.

Méthodes, moyens et suivi

Méthodes pédagogiques et moyens techniques

CCI Formation met à disposition de ses clients l'ensemble des moyens pédagogiques nécessaires à l'exécution de cette formation conformément aux éléments présentés.

Auto diagnostic : tests variés et mises en situation nombreuses autour des techniques de mémorisation habituelles des stagiaires.

Plan d'action individuel : apports de méthodes nouvelles à tester ensemble et mise en pratique en intersessions.

Nombreux exercices d'application pratique.

Moyen d'appréciation de l'action

Le stagiaire est soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des analyses de ses pratiques dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur.

Elle permettra d'attester de l'acquisition des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.

Suivi de l'action

Une feuille de présence par demi-journée devra être signée par le stagiaire.

Accessibilité

L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de la charte H+, CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent pour que nous étudions votre demande.

