

# Formation dynamiser sa mémoire et optimiser ses capacités de mémoire

**Le centre de formation ROYER ROBIN Associés vous initie aux techniques de mémorisation dans le cadre de notre offre de formation en développement personnel et communication. Découvrez le programme et n'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus ! Lieux de formation possibles : Montpellier et France entière.**

Tarifs : 1900 € en formation individuelle – 2200 € pour un groupe de 2 à 12 personnes - programme de formation personnalisable

2 jours (14 heures) 

## Chasser les idées fausses

- Les capacités de mémorisation - loi de Miller
- Les limites que l'on s'impose : l'Analyse Transactionnelle – AT – Dr. Stephen Karpman et le concept de la « résistance aux changements » du Dr. Elisabeth Kübler-Ross

## Le fonctionnement du cerveau et de la mémoire

- Les hémisphères cérébraux
- Les lobes cérébraux
- La chimie du cerveau
- La mémoire à court terme (MCT)
- La mémoire à long terme (MLT)

## Les mémoires sensorielle et motrice

- Le Système V.A.K.O.G.
- Rappel : Programmation Neuro Linguistique – P.N.L. – John Grinder (Psychologue) et Richard Bandler (Mathématicien)
- Test : Quel est votre canal dominant?

## Préserver sa mémoire

- Baisser le stress
- Manger équilibré
- Mieux dormir
- Augmenter les connexions synaptiques

Test : Améliorer sa condition physique

Outils : Gestion du stress - Autohypnose

## Comment se souvenir ?

- Les méthodes mnémotechniques
- Les liens logiques
- Les schémas heuristiques
- Les supports externes

Outils : Exercices d'entraînement

## Comment remédier à son manque de mémoire ?

- Les blocages émotionnels, physiologiques et psychologiques
- Les solutions (Apprentissage, Organisation cérébrale, « Chunking », Poésie...)
- Test : Votre concentration

## Préserver sa mémoire dans ce monde de fou !

- La gestion du temps
- L'organisation
- Le piège des méthodes
- Test : Vos aptitudes d'organisation

Mise en application et cas pratiques tout au long de la formation

Bilan de la formation : logistique de la session, animation, programme et formateur.

## Objectifs & Pédagogie

### Pédagogie de la formation :


Apport de connaissances clés et d'informations essentielles

Analyse personnalisée des retours d'expérience

Coaching individuel

Fiches techniques

Tests de personnalité

 Mise en situation et entraînements sur des cas vécus par les stagiaires

 Jeux de rôles et applications à des cas concrets.

Plan d'action personnalisé

### Objectifs de la formation :

- Développer ses capacités de mémorisation en utilisant son propre potentiel
- Retrouver rapidement les informations reçues ou apprises
- Acquérir les réflexes pour faire fonctionner sa mémoire
- S'appuyer sur des outils
- Comprendre et appliquer des méthodes d'apprentissage
- Entretien ses capacités mnésiques

## Public & Pré-requis

### Public

Toute personne souhaitant entretenir et développer sa mémoire.

### Financement de la formation

Cette formation est destinée aux salariés d'entreprise et peut être financée par votre OPCO. Elle n'est pas éligible au CPF. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de plus de renseignements sur les financements de votre formation.

## Informations pratiques

La formation Optimiser sa mémoire peut se dérouler à Montpellier dans nos locaux, quartier Près d'Arènes, dans vos locaux, ou dans une salle de formation proche de votre zone d'activité, partout en France.

Si vous souhaitez une information préalable pour personnaliser votre programme de formation, dans le cadre d'une formation en groupe, vous pouvez nous contacter par Téléphone au 04 67 13 22 60, ou via SKYPE ou autre système de Visio-conférence.

## Calendrier

Nous vous proposons cette formation en accompagnement individuel ou en groupe selon vos disponibilités et celles de nos formateurs.

Vous pouvez nous contacter pour la planification de votre parcours ou pour plus de précision par téléphone au 04 67 13 22 60.