

Améliorer sa mémoire et retenir l'essentiel

Ref. DPGT-MEM

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,7/5 | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Soft Skills > Efficacité professionnelle > Optimiser sa productivité, ses performances cognitives

Contenu mis à jour le 30/01/2026. Document téléchargé le 09/03/2026.

Public concerné

Toute personne désireuse de renforcer durablement ses capacités de mémorisation dans un cadre professionnel ou personnel.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, je serai capable de :

- Identifier mes mécanismes attentionnels
- Gérer mon attention dans la durée
- Distinguer mes mécanismes mnésiques utiles en contexte pro
- Appliquer des techniques de mémorisation efficaces
- Structurer mon activité mentale par des routines efficaces
- Contrôler ma surcharge mentale
- Gérer mes ressources cognitives au quotidien
- Concevoir mon environnement de travail pour mieux me concentrer

Programme de votre formation



M2I START

Contextualisation du projet de formation et prise en compte des besoins de chacun

- Positionnement initial de l'apprenant par rapport aux objectifs
- Définition des priorités et des objectifs personnels de l'apprenant
- Vidéos de mise en situation
- Accès au Chat interactif myM2I pour interagir avec les membres de son groupe



M2I LIVE ¹

ORIENTER MON ATTENTION

POUR TRAITER L'INFORMATION AVEC CLARTE

#1 Identifier mes mécanismes attentionnels

Outils : Grille d'analyse de mon profil attentionnel ; carte des distractions internes / externes

Action : Mon autodiagnostic attentionnel ; repérage de mes points forts et mes zones de distraction

#2 Gérer mon attention dans la durée

Outils : Technique de l'intention claire ; journal de suivi de l'attention soutenue

Action : Mon point d'attention sur une tâche et mesure des effets

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

DEVELOPPER MA MEMOIRE

POUR MIEUX RETENIR ET RESTITUER L'ESSENTIEL

#3 Distinguer mes mécanismes mnésiques utiles en contexte pro

Outils : Grille d'identification des mémoires sollicitées dans l'activité professionnelle ; cartographie des parcours mnésiques

Action : Mon repérage mnésique professionnel dans une tâche précise

#4 Appliquer des techniques de mémorisation efficaces

Outils : Méthodes visuo-associatives de mémorisation ; stratégies verbales et structurantes de mémorisation

Action : Entraînement à la mémorisation et test des techniques pour retenir une information utile

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

ORGANISER MES ROUTINES COGNITIVES

POUR ALLEGER MA CHARGE MENTALE

#5 Structurer mon activité mentale par des routines efficaces

Outils : Matrice de routines mentales professionnelles ; canevas d'automatisation mentale

Action : Création d'une mini-routine mentale pour une tâche récurrente

#6 Contrôler ma surcharge mentale

Outils : Grille de tri des priorités mentales ; carte mentale de clarification cognitive

Action : Clarification d'une situation mentale chargée

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

OPTIMISER MON ENERGIE COGNITIVE

POUR EVOLUER DANS UN ENVIRONNEMENT EXIGEANT

#7 Gérer mes ressources cognitives au quotidien

Outils : Modèle d'analyse des facteurs d'énergie cognitive ; boîte à outils de récupération cognitive

Action : Choix et test d'une stratégie pour retrouver de l'énergie mentale

#8 Concevoir mon environnement de travail pour mieux me concentrer

Outils : Grille d'évaluation des perturbateurs de concentration ; kit d'aménagement d'un espace de concentration

Action : Conception de mon espace de concentration pour améliorer mon cadre de travail

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

DÉVELOPPEMENT PARTICIPATIF

Objectif : Trouver des solutions ou actions concrètes en réponse aux attentes de chaque stagiaire grâce à nos techniques de partage d'expériences, de savoirs, savoir-faire et savoir-être acquis par chaque participant pendant sa formation.

EVALUATION POUR OBTENIR MON BADGE OFFICIEL M2I

Objectif : évaluer individuellement tout au long de la formation le niveau de connaissances acquises pendant les 2 jours. Un taux minimum de 75% de bonnes réponses au test permet d'obtenir son badge officiel M2I pour attester et valoriser ses acquis.



M2I BOOST

Réactivation et approfondissement des acquis en situation de travail.

- 30 jours d'accompagnement personnalisé sur myM2I inclus²
- 4 Défis Activ'³ exclusifs pour ancrer les compétences acquises
- Ressources Boosters (Abonnement au M2I'Mag Soft Skills, formations offertes, invitations aux conférences d'actualité...)

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants. A compter de janvier 2025, vous pourrez bénéficier de la nouvelle signature pédagogique M2I.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Équipe pédagogique : Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation. Techniques pédagogiques : Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation. En fin de formation, un retour d'expériences à distance est organisé, via un dispositif de classe virtuelle, pour un feedback à froid et des échanges sur les pratiques depuis la fin du présentiel. Ressources pédagogiques : Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2I Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des exercices pratiques
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Accessibilité de la formation

Le groupe M2I s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Politique Handicap.

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations M2I sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 12 jours ouvrés.

1. Les actions et les outils présentés dans ce programme le sont à titre indicatif et peuvent faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants. Les compétences clés de ce programme sont traitées à raison d'une compétence par demi-journée de formation.
2. Sur myM2I, pendant 30 jours post-fin de formation, les apprenants disposent d'une messagerie sécurisée pour échanger, dans la limite de 4 sollicitations, avec leur formateur.
3. Les Défis Activ' proposés sont des sollicitations pour réactiver et consolider les acquis en cours de formation. Il n'y a pas de feedback prévu en retour.

Scannez ce code pour consulter le programme en ligne et vous inscrire

