



Développer son potentiel et sa créativité

Entretenir sa mémoire

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

Formations Management & soft skills › Efficacité personnelle › Développer son potentiel et sa créativité

Contenu mis à jour le 13/10/2023. Document téléchargé le 23/05/2024.

Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier les différents types de mémoire et leur fonctionnement physiologique
- Définir la mémoire et ses formes et expliquer comment les souvenirs se forment
- Utiliser les sens pour développer l'attention et la concentration
- Utiliser vos émotions pour améliorer votre mémoire
- Développer des techniques d'entraînement pour améliorer la mémoire et la concentration
- Maîtriser les différentes étapes de la mémorisation
- Appliquer des procédés mnémotechniques et la verbalisation de l'information pour optimiser la mémoire à court et long terme
- Mettre en place des habitudes d'hygiène de vie favorables à la mémoire
- Détecter les facteurs de déconcentration professionnelle
- Appliquer des méthodes pour intégrer rapidement de nouvelles informations.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

** ratio variable selon le cours suivi

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Tout public.

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 élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

2) Pendant la formation

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

Comprendre le fonctionnement de la mémoire

- Intégrer les différents types de mémoire pour mieux accéder à ses connaissances
- Mémoire et cerveau : comprendre les mécanismes physiologiques pour acquérir "une tête bien faite"
- Les styles cognitifs : s'appuyer sur ses sens pour développer ses capacités d'attention et de concentration
- Apprivoiser ses émotions et en faire des alliées de la mémoire

Dynamiser ses capacités de mémorisation et de concentration

- Définir la mémoire et ses diverses formes
- Découvrir le fonctionnement de sa propre mémoire
- Comment se forment les souvenirs ?
- Les différentes étapes de la mémorisation

Apprentissage et mémoire

- Améliorer sa mémoire à court terme et l'optimiser sur le long terme
- Attention et concentration : être "à ce que l'on fait" dans la phase d'accueil de l'information
- Procédés mnémotechniques, structuration et verbalisation de l'information : les clés d'un transfert réussi

Hygiène de vie : les alliés et les ennemis de la mémoire

- Alimentation, sommeil, exercice physique : les carburants de la mémoire
- Les pertes de mémoire et la "mémoire qui flanche"
- Le stress, source d'interférence lors des phases d'acquisition et de réactivation
- Canaliser son énergie grâce aux "rythmes d'apprentissage"
- Savoir faire des pauses : respirations et relaxations express

Mémoire et concentration : techniques d'entraînement pour gagner en confort dans son environnement professionnel

- Améliorer ses relations interpersonnelles : retenir les visages, les noms...
- Intégrer rapidement nouvelles directives et nouvelles offres en mobilisant ses acquis
- Mémoriser l'écrit, l'oral
- Synthétiser un discours, innover : lecture active et mind maps
- Identifier ses facteurs internes et externes de déconcentration professionnelle
- Se concentrer en open space : les bonnes pratiques

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Autodiagnostic : le test de l'empan*
- *Mises en situation basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires*
- *Exercices d'entraînement : exercices de mémorisation en lien avec les canaux sensoriels*
- *Atelier collectif : analyse de scénarii, mise en situation*
- *Brainstorming en sous-groupe*
- *Jeux de rôle : différentes mises en situation*
- *Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique*
- *Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- 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. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et 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 11 jours ouvrés.