

Tonifier sa mémoire

Les astuces et les stratégies d'apprentissage pour en finir avec les trous de mémoire et les difficultés mémorielles dues au surmenage... Cette formation vous aidera à réagir avec vivacité aux situations du quotidien en utilisant pleinement vos connaissances.

OBJECTIFS

- Identifier les caractéristiques de sa mémoire
- Adopter des stratégies de mémorisation efficaces
- Travailler sa concentration et retrouver confiance en sa mémoire
- Utiliser les astuces et techniques pour faire face à toutes situations

PROGRAMME

Faire le point sur le fonctionnement de la mémoire

- Identifier par l'entraînement les différents types de mémoire et leurs rôles
- Appréhender les enjeux de l'écoute, de la motivation et de l'attention
- Collaborer avec ses émotions
- Respecter les rythmes de mémorisation
- Discerner votre propre fonctionnement (test)

Stimuler sa mémoire

- Enrichir et améliorer sa mémoire avec l'association, le classement, la réflexion, la répétition, la hiérarchisation,... l'entraînement!
- Travailler son écoute, son observation avec la mémoire active
- Pratiquer la mémoire réactive pour en finir avec les oublis, les trous de mémoire
- Prendre plaisir à utiliser les techniques mnémoniques

Dynamiser et renforcer sa mémoire

- Le système mémoriel des huit P.R.O.C.E.D.E.S
- La représentation mentale : au confluent des sensations et de la mémoire
- Mémoriser les données simples : chiffres, dates, noms, visages...
- Mémoriser les données complexes : argumentaire, exposé, points clés d'un dossier...
- Mobiliser sa mémoire en état de stress
- La prise de notes, l'amie de la mémoire

Faire le point sur sa mémoire

- Se tester pour apprécier ses capacités de mémorisation
- Déterminer sa marge de progrès en fonction de ses objectifs

 **2 jours**

prix par participant

1 460 €^{HT}

code formation : EF12

option restauration

18 € par jour



PRESENTIEL

LES + TANIT FORMATION

- Entraînement permanent, tests d'évaluation
- Exercices de relaxation pour accroître sa capacité de concentration

POUR QUI ?

- Toute personne qui souhaite développer sa mémoire

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

SESSIONS

Paris

- 22-23 avr. 2025
- 13-14 mai 2025
- 17-18 juin 2025
- 23-24 sept. 2025
- 7-8 oct. 2025
- 18-19 nov. 2025
- 2-3 déc. 2025

STAGE / FORMATION

BULLETIN D'INSCRIPTION

Intitulé _____
 Code _____
 Date _____ Lieu _____
 Prix HT _____ + TVA (taux en vigueur de 20%) _____ Prix TTC _____
 Nombre de repas _____ Prix total des repas _____

ENTREPRISE

Raison sociale _____
 N° SIRET _____ N° TVA _____ Effectif _____
 Adresse _____
 Tél. _____ Fax. _____

Responsable Formation

M. Mme
 Nom _____ Prénom _____
 Fonction _____ Tél.(ld) _____
 Email _____

PARTICIPANTS

M. Mme
 Nom _____ Prénom _____
 Fonction _____ Tél.(ld) _____
 Email _____

FACTURATION / FINANCEMENT

Adresse de facturation (indispensable)

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaître sur votre facture ?

Oui Non
 Si oui, numéro _____

Le financement de votre formation passera-t-il par un OPCA ?

Oui Non

Numéro de prise en Charge _____

Adresse de votre OPCA _____

Si l'accord de prise en charge de l'OPCA ne parvient pas à Tanit Formation au premier jour de la formation, Tanit Formation se réserve le droit de facturer la totalité des frais de formation au client.

RÈGLEMENT

Ci-joint un chèque de _____ € TTC
 (à l'ordre de Tanit Formation)

Par virement à notre banque :

CIC PARIS MOGADOR
FR76 3006 6107 4100 0200 8570 337 BIC : CMCIFRPP

Nom _____
 Prénom _____

Date _____

Signature et cachet de l'entreprise (obligatoire)