Efficacité cérébrale, accroître ses capacités de mémorisation

Durée : 1 jour.
Public :
Tout collaborateur souhaitant optimiser ses performances professionnelles. Derniere MAJ : Avril 2024

Objectifs :
Identifier sa dominante cérébrale et prendre conscience de son potentiel, faciliter la récupération de l'information, se doter d'outils pour dynamiser sa mémoire.

Pré-requis :
Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Méthodes :
Des exercices créatifs permettent de favoriser les échanges, des travaux en atelier libérant une réflexion pratique, tests et auto diagnostics.

Evaluation :
L?évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Derniere MAJ : Avril 2024

Réveiller et stimuler sa mémoire
Le mécanisme de la mémorisation : enregistrement, stockage, rappel
Différentes mémoires : visuelle, auditive, kinesthésique, synthétique, mémoire des chiffres
Les niveaux de mémoire : immédiate, récente et de longue durée

Savoir donner de l'oxygène à son cerveau
Expérimenter la visualisation positive
Penser autrement en sortant de son cadre de référence
Soyez efficace : chassez le stress
L'efficacité sereine
Stimuler l'intérêt : la stratégie d'objectifs
Entraîner son attention
Renforcer sa concentration
Organiser la récupération des informations

Les techniques de mémorisation
Les étapes de la mémorisation
Identifier et enrichir ses techniques de mémorisation
Les trucs et astuces : procédés mnémotechniques, visualisation, créativité, associations…
L'organisation des idées
Les aides mémoire
Connaître les rythmes de mémorisation
Les techniques d'association mentale
Développer son potentiel créatif

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.
Délais d'accès : Nous contacter.
Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicaps nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.

adeos FORMATIONS
contact@adeos-formations.com
T : 04 69 64 72 07
www.adeos-formations.com