

Effacité professionnelle et personnelle

Activer sa mémoire



PUBLIC ▶ Toute personne désirant augmenter ses capacités de mémoire



OBJECTIFS ▶ Rendre sa mémoire efficace en développant des stratégies appropriées
Saisir son fonctionnement mnémotechnique et poursuivre son entraînement de manière autonome



DURÉE
2 jours



CONTENU

La mémoire : un système pluriel

- Mémoire imagée, lexicale, sémantique
- Mémoire immédiate et à long terme
- Mémoire et oubli

Les principes de fonctionnement des mémoires

- Codage, stockage, récupération
- Bien accueillir, ou comment développer son attention
- Bien stocker, ou comment travailler la conservation de l'information
- Bien récupérer, ou comment organiser les formes de rappel de l'information

Les opérations mentales de la mémorisation

- L'association, la visualisation, l'organisation
- La supériorité du multi-codage

Applications pratiques : quelles stratégies ?

- Mémoriser ce que j'apprends : entretien, conférence, réunion, conservation
- Mémoriser ce que je vois : « le sens de l'orientation »
- Mémoriser ce que je lis : les principes d'une lecture active
- Deux procédés mnémotechniques : mémoire des nombres, mémoire des noms patronymiques



DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Apports méthodologiques
Exercices d'application
Mises en situation



SERVICE INFOS

02 99 52 54 52 ou 02 96 58 69 86
www.afpi-bretagne.com