



FORMATION

DÉVELOPPEZ VOS CAPACITÉS À MÉMORISER

DURÉE
0,5 jour

• OBJECTIFS •

- Comprendre le processus de la mémoire
- Identifier et évaluer le fonctionnement de sa mémoire
- Augmenter sa capacité de stockage d'information

• PUBLIC •

Toute personne souhaitant renforcer sa capacité de mémorisation

• PROGRAMME •

Comprendre le fonctionnement de la mémoire

- Bilan personnel
- Connaître le processus de mémorisation
- Les différents types de mémoires
- Les liens entre la mémoire et les autres processus cognitifs

Développer et enrichir sa mémoire

- Les techniques de mémorisation rapides
- Le palais mental
- Les moyens mnémotechniques

Comment entrainer sa mémoire

- Exercices d'entraînement

• OUTILS PÉDAGOGIQUES •

- Exposé
- Exercices pratiques

Développez vos capacités à mémoriser
Développement personnel – Efficacité professionnelle