

Améliorer sa mémoire

Outil indispensable de la performance

 Présentiel ou en classe à distance



2 jours (14 h)

Prix inter : 1.650,00 € HT

Réf.: G1707

Cette formation pour améliorer sa mémoire, permet de comprendre sa propre mécanique mentale, et de choisir ses stratégies de mémorisation les plus efficaces. L'augmentation du volume d'informations à traiter et l'accélération des rythmes professionnels engendrent en effet parfois la pénible impression d'oublier les informations importantes. La mémorisation et le fait de se souvenir à bon escient reposent sur des mécanismes à la fois complexes et individualisés. La scolarité a souvent laissé des idées fausses sur le "comment retenir".

A qui s'adresse cette formation ?



Pour qui

- Toute personne souhaitant muscler sa mémoire



Prérequis

- Aucun.

Programme

Avant la session

- Un autodiagnostic pour identifier les axes de progrès

En présentiel / A distance

1 - Identifier et évaluer le fonctionnement de sa mémoire

- Les différentes formes de mémoire : sensorielle, à court terme, à long terme...
- Le siège de la mémoire
- Le rôle de la motivation, de l'écoute et de l'attention
- Les 4 étapes du processus de mémorisation : encodage, stockage, consolidation et réactivation
- La méthode des 4R : repérer, relier, rythmer, retrouver
- Les modes de perception
- Connaître son canal sensoriel préférentiel
- Les quatre cerveaux et la mémoire
- Les rythmes de mémorisation

2 - Enrichir et améliorer sa mémoire : la boîte à outils

- Se fixer des objectifs
- Développer sa concentration et ses capacités d'observation
- Faire des associations : par les mots, par similitudes, par contraires, par comparaison...
- Pratiquer : l'imagerie mentale ; la visualisation ; les méthodes mnémotechniques

- Découvrir la méthode de la chambre romaine

3 - S'entraîner sur des cas pratiques

- Mémoriser facilement les informations simples : les noms propres ; les listes diverses ; les données chiffrées
- Mémoriser les informations complexes : lire pour retenir ; principe de lecture active ; stratégie de lecture ; méthode PQRST ; la carte mentale
- Mémoriser le contenu de livres : une discipline de lecture
- Mémoriser le contenu de rapports : les points essentiels pour des dossiers techniques

Après la session

- Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines", des astuces toutes les semaines



Les objectifs de la formation

- Retrouver confiance en sa mémoire
- Choisir les stratégies de mémorisation les plus efficaces pour vous
- Rationaliser ses efforts
- Augmenter sa capacité de stockage d'information



Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.



Les points forts de la formation

- Autodiagnostic du fonctionnement de la mémoire.
- Entraînements intensifs pour développer sa mémoire.
- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).



Dates et villes 2026 - Référence G1707



Dernières places disponibles



Session garantie

A distance

du 26 janv. au 27 janv.	du 8 juin au 9 juin	du 8 oct. au 9 oct.
du 9 févr. au 10 févr.	du 22 juin au 23 juin	du 22 oct. au 23 oct.
du 2 mars au 3 mars	du 20 juil. au 21 juil.	du 2 nov. au 3 nov.
du 7 avr. au 8 avr.	du 31 août au 1 sept.	du 17 déc. au 18 déc.
du 18 mai au 19 mai	du 14 sept. au 15 sept.	

Paris

du 9 févr. au 10 févr.	du 23 juil. au 24 juil.	du 15 oct. au 16 oct.
du 9 mars au 10 mars	du 20 août au 21 août	du 2 nov. au 3 nov.
du 27 avr. au 28 avr.	du 1 sept. au 2 sept.	du 12 nov. au 13 nov.
du 11 mai au 12 mai	du 14 sept. au 15 sept.	du 7 déc. au 8 déc.
du 26 mai au 27 mai	du 28 sept. au 29 sept.	
du 29 juin au 30 juin	du 8 oct. au 9 oct.	

Lyon

du 12 févr. au 13 févr.	du 21 sept. au 22 sept.
du 11 mai au 12 mai	du 26 nov. au 27 nov.

Toulouse

du 16 mars au 17 mars	du 25 juin au 26 juin	du 8 oct. au 9 oct.
-----------------------	-----------------------	---------------------

Nantes

du 30 mars au 31 mars	du 18 juin au 19 juin	du 26 oct. au 27 oct.
-----------------------	-----------------------	-----------------------

Aix-en-Provence

du 29 avr. au 30 avr.

du 14 sept. au 15 sept.

du 10 déc. au 11 déc.

Rennes

du 11 mai au 12 mai

du 24 sept. au 25 sept.

du 2 nov. au 3 nov.