

## 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 PQRSST ; 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 9 févr. au 10 févr.  
du 2 mars au 3 mars  
du 7 avr. au 8 avr.  
du 18 mai au 19 mai

du 8 juin au 9 juin  
du 22 juin au 23 juin  
du 20 juil. au 21 juil.  
du 31 août au 1 sept.  
du 14 sept. au 15 sept.

du 8 oct. au 9 oct.  
du 22 oct. au 23 oct.  
du 2 nov. au 3 nov.  
du 17 déc. au 18 déc.

### Paris

du 9 févr. au 10 févr.  
du 9 mars au 10 mars  
du 27 avr. au 28 avr.  
du 11 mai au 12 mai  
du 26 mai au 27 mai  
du 29 juin au 30 juin

du 23 juil. au 24 juil.  
du 20 août au 21 août  
du 1 sept. au 2 sept.  
du 14 sept. au 15 sept.  
du 28 sept. au 29 sept.  
du 8 oct. au 9 oct.

du 15 oct. au 16 oct.  
du 2 nov. au 3 nov.  
du 12 nov. au 13 nov.  
du 7 déc. au 8 déc.

### Lyon

du 12 févr. au 13 févr.  
du 11 mai au 12 mai

du 21 sept. au 22 sept.  
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.