

## Booster sa mémoire

### Public

Tout public

### Prérequis

Aucun

### Durée

2 jours consécutifs, soit 14 heures

### Dates et lieu

20-21 mai 2026 à Paris – **Date limite d'inscription** : 20 avril 2026

### Nombre de stagiaires

4 personnes minimum - 12 personnes maximum

### Coût pédagogique

780 € nets de taxes

### Intervenante

Elisabeth GREFFIER

### Objectifs pédagogiques

Stimuler la mémorisation et connaître certains fonctionnements du cerveau liés à la mémoire pour la développer et mieux l'utiliser dans son quotidien professionnel  
Connaître des méthodes et leviers efficaces de mémorisation.

### Méthodes pédagogiques

Travail sur les représentations  
Apports théoriques illustrés d'exemples  
Exercices d'intégration et mise en situation  
Analyse de cas concrets

### Modalités d'évaluation

Test de positionnement individuel en amont de la formation  
Livret d'exercices avec corrigé et grille d'auto-évaluation  
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation  
Certificat de réalisation et attestation de formation individuels délivrés après la formation

## Booster sa mémoire

### Contenu

- ✓ Diagnostic de ses différentes mémoires
  - Faire le point sur sa capacité à mémoriser
  - Identifier ses besoins et ses freins
  
- ✓ Présentation du fonctionnement de la mémoire
  - Connaître les différentes mémoires
  - Comprendre les mécanismes et les étapes essentielles
  - Repérer son propre mode dominant
  
- ✓ Pistes pour accroître sa capacité à mémoriser
  - Favoriser sa concentration
  - Définir ses objectifs en termes de mémoire
  - Adopter l'écoute active et repérer les informations clés
  
- ✓ Les moyens mnémotechniques
  - La répétition adaptée
  - La méthode des lieux
  - La visualisation, l'imagerie mentale
  - Les enchaînements
  - Les associations
  - Trucs et astuces

### Indicateurs de résultats

Nouvelle formation, pas de statistiques