

Développer sa concentration

#sortirducomplexe #jenaipasalzheimer #ludique

et sa mémoire

Finalité

Comprendre le fonctionnement de la mémoire
Apprendre à retenir tout type d'information utile de manière fiable (les noms, les visages, les numéros de téléphone, les mots complexes, les procédures...)
Gagner en capacité de concentration et de mémorisation

Pédagogie

Apports théoriques - Réflexion personnelle - Démonstrations et exercices d'appropriation - Jeux autour de la mémorisation - Test de positionnement en début et en fin de stage pour mesurer la progression.

Dates

- 27 et 28 avril 2026
- 23 et 24 novembre 2026
- 22 et 23 mars 2027

Prérequis

- Sans prérequis
- Délai d'accès : 7 jours avant le début de la formation

Constitution d'un groupe

De 3 à 10 personnes

Public

Toute personne souhaitant entretenir et développer sa mémoire et renforcer sa capacité de concentration.

Durée & Coût

2 jours (14 h) - 780 euros HT

Objectifs pédagogiques & Contenu

Comprendre le fonctionnement de la mémoire pour l'utiliser efficacement

Apports théoriques éclairant le processus de mémorisation
Identification de ce qui bloque ou freine la mémorisation
Les canaux de mémorisation préférentiels
L'utilité de l'oubli
Revenir sur la croyance d'une mémoire limitée

Choisir la technique de mémorisation adaptée à l'information à retenir

Les différentes techniques de mémorisation utiles professionnellement et personnellement
Utilisation de ses sens pour accroître sa mémoire
Identification de ses propres canaux préférentiels pour sécuriser la mémorisation
La sollicitation des différentes mémoires

Utiliser des techniques de concentration simples en situation professionnelle

Pourquoi nous déconcentrons-nous ? Comprendre la fonction utile
Les notions de concentration et d'attention, pour mobiliser la ressource nécessaire
Découverte et expérimentation des astuces favorisant la concentration
Mobilisation de sa concentration
Utilisation des techniques pour améliorer sa mémorisation

Intervenant(s)

Mélanie FAYE - Anne-Sophie CHARROIS