

AMÉLIORER SA MÉMOIRE.

Comprenez les mécanismes de la mémorisation, appliquez des stratégies d'encodage et de stockage, et développez vos capacités mnésiques pour une meilleure performance au travail et dans la vie quotidienne.

Durée

14.00 heures (2.00 jours)
Formation 100% synchrone

Profils des apprenants

Toute personne cherchant à optimiser ses capacités mnésiques pour une meilleure performance au travail et dans la vie quotidienne.



Prérequis

Aucun prérequis.

Accessibilité et délais d'accès

Pour toute inscription veuillez remplir le formulaire de contact sur notre site. Vous serez recontacté.e par notre service commercial.

Délai d'accès : 3 semaines.

Processus : recueil de besoin, validation prérequis (Entretien et diagnostic initiaux pour adapter le parcours et valider le projet), devis/convention, convocation.


Pour les personnes en situation de handicap, nous étudions les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser leur apprentissage à travers un questionnaire avant formation. Nous nous appuyons également sur un réseau de partenaires locaux.

Contact référent Handicap : maud.hoffmann@axio-formation.com

Qualité et indicateurs de résultats

Taux de présence VS taux d'abandon, taux de satisfaction à chaud et à froid, autoévaluation finale.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES.

- 
- Comprendre les mécanismes de la mémoire.
 - Appliquer des techniques d'encodage et de stockage efficaces.
 - Développer la mémoire à court terme.
 - Renforcer la mémoire à long terme avec des stratégies adaptées.
 - Gérer le stress et l'anxiété pour améliorer la performance mnésique.

CONTENU DE LA FORMATION



team

Module 1 : Comprendre les mécanismes de la mémoire

- Explorer les différents types de mémoire.
- Comprendre le processus de mémorisation.
- Identifier les facteurs influençant la mémoire.

Module 2 : Maîtriser les techniques d'encodage et de stockage

- Mettre en œuvre des stratégies pour améliorer l'encodage des informations.
- Utiliser des techniques de visualisation afin de renforcer le stockage des informations.
- Appliquer des méthodes d'association pour faciliter la récupération des connaissances.

Module 3 : Développer la mémoire à court terme

- Renforcer la mémoire à court terme à l'aide de techniques adaptées.
- Réaliser des exercices pratiques pour améliorer la rétention immédiate.
- Utiliser la répétition espacée afin d'optimiser l'apprentissage.

Module 4 : Consolider la mémoire à long terme

- Mettre en place des stratégies pour consolider durablement l'information.
- Utiliser des techniques narratives pour faciliter la mémorisation.
- Appliquer la méthode des palais mentaux pour ancrer les connaissances.

Module 5 : Gérer le stress et l'anxiété liés à la mémoire

- Comprendre l'impact du stress sur les capacités mnésiques.
- Mettre en œuvre des techniques de gestion du stress pour améliorer la performance.
- Pratiquer des techniques de relaxation afin de créer un état mental propice à la mémorisation.



ORGANISATION DE LA FORMATION

Équipe pédagogique

Notre équipe pédagogique maîtrise l'ensemble des sujets proposés à la formation. Nous construisons nos programmes en identifiant les besoins en compétences des futurs apprenants et en collaboration avec nos experts métiers. Axio Formation repose sur une approche personnalisée pour chaque parcours professionnel.

Nous concevons des formations qualifiantes qui non seulement répondent à vos besoins spécifiques, mais vous préparent aussi à exceller dans votre domaine.

Pour tout besoin lié à la pédagogie, notre référente est Maud: maud.hoffmann@axio-formation.com

Pour tout besoin d'ordre administratif, notre référente est Emilie: emilie.vannieuwenborg@axio-formation.com

Pour toute inscription veuillez remplir le formulaire de contact sur notre site. Vous serez recontacté.e. par notre service commercial. Délai d'accès : 3 semaines

Moyens pédagogiques et techniques

- **En présentiel** : • Accueil des participants dans une salle dédiée à la formation • Documents supports de formation projetés • Etudes de cas concrets • Quizz et activités collectives en salle • Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

- **En distanciel** : • Classes virtuelles via l'interface Digiforma ou Livestorm • Support de formation partagé; Activités d'entraînement en synchrone

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles d'émargement
- Autoévaluation de niveau en début de formation et fin de formation
- Evaluations d'entraînement tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid



FORMATION ÉLIGIBLE AU OPCO !