

# Avoir une mémoire en pleine

Mieux se servir de votre mémoire pour éviter la sensation d'oublier les informations importantes.

**ARPEGE**  
FORMATION

## Les objectifs prioritaires.

Connaître le fonctionnement de votre mémoire et identifier vos points forts et faibles.

Jouer de plusieurs registres pour rendre sa mémoire opérationnelle.

Faciliter la mémorisation et appliquer des procédés mnémotechniques.

## Les outils pédagogiques.

Des gammes d'exercices pratiques de développement de la mémorisation.

Exercices de relaxation facilitant la concentration.

Travaux alternés en groupe et en individuel.

## Durée de référence (hors personnalisation).

2 jours

## Notre approche pédagogique.

### 1 Evaluer votre mémoire.

- Diagnostic des éléments ou événements mémorisés facilement ou avec difficulté.
- Les sources de difficultés : environnement, état physique, âge, ...
- Le fonctionnement de la mémoire : mieux comprendre pour agir.
- La mémoire des sens.
- La mémoire en 3 temps : le système ATR // Accueil Transfert Restitution.

### 2 Rendre votre mémoire opérationnelle : utiliser son potentiel

- Identification de ce à quoi nous sommes réceptifs : Cerveau gauche / Cerveau droit.
- Exercices d'activation des cerveaux.
- Entraînement à mobiliser ses capacités de mémoire visuelle et auditive : accueillir l'information.
- Entraînement pour passer d'une mémorisation immédiate à une mémorisation long terme : traiter, ranger.
- Retrouver l'information.
- Réalisation de gammes d'exercices individuels et collectifs.

### 3 Utiliser des procédés mnémotechniques pour faire mémoire

- La visualisation mentale et les associations d'idées logiques ou illogiques.
- L'organisation de la mémorisation : plans et indices, méthode des lotis, arborescence, ...
- Mémoriser des listes de mots, des noms, ...
- Améliorer son sens logique.
- Structurer l'information.
- Le développement de la concentration.

### 4 Réunir les conditions pour une bonne mémoire

- Favoriser sa concentration par :
- L'écoute et l'attention renforcée.
- Les équilibres vitaux : sommeil, alimentation.
- La relaxation.

Développement personnel - Efficacité personnelle - VI

## Nos consultants :

Les intervenants que nous mobilisons pour votre projet justifient d'un parcours en entreprise et d'une connaissance opérationnelle des problématiques qui sont les vôtres.

## Notre méthodologie INTRA:

**Sur-mesure :** nos formations intra-entreprises s'entendent comme la personnalisation des socles pédagogiques présentés par nos fiches-programmes.

**Synergie créativité pédagogique - expertise métier :** nous concevons notre métier comme la combinaison entre expertise et créativité pédagogique. Notre organisation en mode projet entre les consultants et le bureau d'ingénierie vous garantit une approche différente, l'utilisation des outils pédagogiques les plus pertinents (vidéos, serious games, e-learning, etc.) et ce, en phase avec vos exigences «temps - budget».

**Etre évalué selon vos critères :** il nous semble légitime d'être évalué selon vos critères. Cette évaluation commence par l'identification de vos critères opérationnels attendus au terme de la formation. ARPEGE vous propose une solution en ligne d'évaluation des formations.