



## Dynamiser sa mémoire pour ne rien oublier

### Formation professionnelle continue, DIF

#### ● Objectifs

Développer ses capacités de mémorisation grâce à une meilleure connaissance des structures de notre cerveau et des différentes techniques de mémorisation.

#### ● Public concerné

Toute personne souhaitant optimiser ses capacités de mémorisation, et acquérir des techniques pour Progresser.

#### ● Programme

##### ● Jour 1 :

- Comprendre la structure du cerveau et ses liens avec la mémoire
- Identifier les différentes étapes de Mémorisation
- Identifier les différents types de mémoire
- Evaluer et gérer son type de mémoire
- Les VAKOG
- Connaître son canal préférentiel
- Réactiver les mémoires peu utilisées
- Dynamiser ses mémoires par différents exercices...

##### ● Jour 2 :

- Utiliser les moyens mnémotechniques
- Retenir des noms propres
- Retenir des chiffres
- Apprendre par cœur
- Retrouver des informations oubliées
- Gérer l'oubli sans paniquer
- Savoir créer ses propres moyens mnémotechniques
- Organiser ses mémoires de façon à progresser

#### ● Méthodes pédagogiques

La pédagogie est interactive et progressive, basée sur une méthode innovante, participative et ludique, reposant sur :

- de nombreux tests et exercices d'entraînement individuels et en sous groupes
- des apports méthodologiques par le formateur
- beaucoup d'interactivité pour trouver ensemble des « trucs et astuces »

Des supports de formation seront distribués par le formateur.

#### ● Modalités de la formation

**Durée** totale : 2 jours (14 h)

**Formule** : intra ou inter au sein de Sully Formation

**Effectif** : 8 à 10 participants maximum.

#### Renseignements et inscriptions :

Pierre-Yves ARRICELLI : 04 91 94 57 48 ou 44  
06 14 57 59 84

Mail : [parricelli@sully-educ.fr](mailto:parricelli@sully-educ.fr)

#### Prix :

850 € TTC (organisme de formation  
non soumis à TVA)