

Les clés et techniques pour développer sa mémoire (EP21)

Dates :

Le 05 Novembre 2025.

Lieu :

Dans nos locaux de La Garde.

Public concerné :

Toute personne désirant comprendre le fonctionnement de la mémoire et accroître les performances de leur mémoire.

Prérequis :

Aucun.

Objectifs :

Comprendre le fonctionnement de sa mémoire.
Choisir les stratégies de mémorisation les plus efficaces.
S'entraîner à développer sa mémoire.

Méthodes d'intervention :

Apports théoriques et méthodologiques.
Exercices.
Tests individuels.
Analyses d'expériences et de vécus.

Contenu :

- **Comment fonctionne la mémoire ?**
 - Caractéristiques, physiologie, le processus de mémorisation, les différents types de mémoire, cerveau et mémoire.
 - Le rôle de la motivation, de l'écoute, des émotions et de l'attention, observation, concentration.
- **Comprendre l'origine des problèmes de mémoire :**
 - Le processus d'oubli.
 - Freins et blocages au développement de la mémoire : pensées négatives, le stress, l'anxiété, etc.
- **Développer votre mémoire :**
 - Fixer des objectifs.
 - Hiérarchiser et réactiver :
 - Enregistrer l'information.
 - Organiser le stockage de l'information.
 - Entretenir la réactivation, le rappel de l'information.
- **La visualisation, l'imagerie mentale, les méthodes mnémotechniques.**
- **Les enchaînements, les associations, les structures.**
- **La prise de notes, l'écoute, la reformulation.**
- **Atelier pratique :**
 - Auto-diagnostic du fonctionnement de votre mémoire.
 - Exercices pour développer votre mémoire :
 - Lire et retenir.
 - Mémoriser les noms propres, les listes diverses, les données chiffrées, les noms propres, etc.
 - Apprendre à hiérarchiser et réactiver les éléments complexes.