

Boostez votre mémoire

Objectifs :

Fournir les techniques qui permettent de mieux utiliser sa mémoire et de la rendre rapidement plus performante.

Date et durée :

Vendredi 3 mars 2023 de 9h30 à 12h30 (3h), sans pause, en distanciel synchrone via le logiciel Zoom (un lien de connexion vous sera envoyé 48h avant le début de la formation)

Prix par personne :

- Adhérent de France Gestion : 0 €
- Non-adhérent de France Gestion : 100 € HT

Public concerné : Adhérents de France Gestion, dirigeants de TPE, collaborateurs de cabinet comptable

Intervenante : Laurence EINFALT, formatrice en efficacité, auteure de guides pratiques chez Eyrolles

Pré-requis :

Aucun

Moyens techniques et pédagogiques :

Techniques :

- Accès à une plateforme de visioconférence Zoom après envoi d'un lien et d'un code de connexion

Pédagogiques :

- Etudes de cas concrets
- Exposés théoriques
- Conseils pratiques
- Mise à disposition en ligne de supports à la suite de la formation

Moyens avant la formation :

Un questionnaire d'analyse des besoins et d'évaluation des acquis avant la formation, conçu par l'intervenant et validé par France Gestion, sera transmis aux participants avant la formation afin que le formateur s'adapte à leurs attentes et à leurs besoins.

Validation des acquis :

Le formateur vérifiera que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

Durant la formation :

- Exercices / Reformulation / Questionnement
- Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité du stagiaire

A l'issue de la formation :

- Questions orales et réponses
- Tour de table
- Réalisation d'un quiz digital et ludique à l'issue de la formation

Qualité et évaluation de la formation :

- Une grille d'évaluation sera remise à chaque participant à la fin de la formation pour mesurer le niveau de satisfaction au regard des attentes.

Accessibilité :

Si l'un des futurs participants de la formation (ou vous-même si vous êtes le participant) est en situation de handicap, et pour toute question y compris sur l'accessibilité, vous pouvez prendre contact avec notre référent handicap :

- Francis Villosz, responsable formation
- Francis.villosz@france-gestion.fr / Tél. 01 39 07 49 15 (ligne directe)

Du lundi au jeudi de 8h30 à 18h00 et le vendredi de 8h30 à 17h.

Nous vous répondrons sous 48 heures.

Programme :

1^{ère} partie – Comment fonctionne la mémoire

La plupart du temps, nous comptons sur notre mémoire sans trop nous poser de questions. Or, mieux comprendre comment la mémoire est déjà un premier pas vers plus d'efficacité

- Bref rappel physiologique
- Où se situe la mémoire ?
- Comment se structure la mémorisation ?
- Les différentes sortes de mémoires et leur interaction

2^{ème} partie – Les conditions optimales pour « recevoir » l'information

Notre cerveau n'est pas un « buvard ». Il ne suffit pas de le soumettre à des informations pour qu'il mémorise. Il y a une façon de percevoir notre environnement qui favorise la mémorisation. Cette partie vous entraîne à mieux tirer profit de vos aptitudes naturelles.

- Rôle de l'attention et de la motivation
- Une perception active clé d'une bonne mémoire
- En quoi l'hygiène de vie influe-t-elle sur la mémoire ?

3^{ème} partie – Les techniques pour bien mémoriser

Nous ne mémorisons pas tous de la même manière. C'est notre façon « d'encoder » nos perceptions qui fait la différence. Cette partie vous propose quelques techniques simples pour développer vos points forts et renforcer vos points faibles

- Les 4 façons de s'appropriier les informations
- Les habitudes à perdre et celles à acquérir
- Exercices pratiques

4^{ème} partie – Les clés pour restituer l'information

Une information qui n'est pas réactivée disparaît de notre mémoire... heureusement. Cette partie vous expliquera concrètement comment conserver plus longtemps l'information

- L'oubli, un mal nécessaire
- Comment réactiver ses souvenirs ?
- Les 4 phases de la réactivation
- Exercices pratiques