Améliorer et stimuler sa mémoire

Format :
Présentiel et/ou Distanciel

Durée :
2 jours / 14 h

Référence :
EFF-AME-0779

Public :
Tout public.

Personnes en situation de handicap :
Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez faire une formation ?
Merci de bien vouloir nous contacter en amont afin d'étudier ensemble vos besoins et les solutions les plus adaptées.

Objectifs de développement des compétences :
Se rassurer, et améliorer sa mémoire par des stratégies et outils simples et efficaces. Permettre de comprendre sa propre mécanique mentale et ainsi de choisir ses stratégies de mémorisation les plus efficaces.

Pré-requis :
Aucun pré requis, toutes personnes ayant envie d'améliorer ses performances intellectuelles.

Méthodes Pédagogiques mobilisées :
Les prestations de formation sont assurées par des formateurs professionnels qui utilisent des moyens pédagogiques adaptés.
Dans le cadre de session intra entreprise, possibilité de travailler sur vos projets afin de répondre à vos besoins spécifiques.
Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

Répartition du temps (environ) :
Théorique 45%, Pratique 55%

Modalités d'évaluation :
Questionnaire d'auto-positionnement:
Un questionnaire d'auto-positionnement est adressé aux stagiaires en amont de la formation afin de l'adapter aux besoins et attentes des participants.

Évaluation à chaud par le biais de travaux pratiques.

- Exercices, tests d'évaluations (QUIZZ ou QCM ...).

Moyens techniques mobilisés :

Salle(s) de cours équipée(s) des moyens audiovisuels avec le matériel adapté à la formation (si besoin, ordinateur par stagiaire).

Modalité et délai d'accès à la formation :

Sur inscription.
UNIVERS FORMATION s'engage à prendre en charge votre demande sous un délai de 48h et à proposer des dates d'entrée en formation sous un délai de 15 jours, en fonction de vos disponibilités et de celles du formateur pressenti.
Votre rapidité de réponse sur toutes les questions administratives et questionnaires de positionnement permettra d'accélérer le démarrage de votre formation.

Tarif :

Nous contacter pour devis personnalisés.

Programme de la formation

1. Evaluer et améliorer ses aptitudes

Les aptitudes physiques

Les aptitudes psychiques

Les aptitudes intellectuelles

2. Utiliser des méthodes efficaces et adaptées

Les Méthodes logiques

- Documents synoptiques
- Les rapports de coordination mentale
- Les comparaisons numériques

3. La mnémotechnie

- Les articulations chiffrées
- Les images
- Les concaténations

Nous contacter :

UNIVERS FORMATION : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 13/10/2021