

---

## Programme de Formation

---

### Booster et développer sa mémoire

---

#### Organisation

---

**Durée :** 7 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

#### Contenu pédagogique

---



##### **Public visé**

Tout public.



##### **Prérequis**

Pas de prérequis spécifique.



##### **Objectifs pédagogiques**

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Acquérir une démarche volontariste et active pour optimiser sa mémoire et gérer une grande masse d'information
- Connaître le fonctionnement de sa mémoire pour mieux l'utiliser (points forts, points faibles, préférences mnésiques...)



##### **Description**

**Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques**

##### **Comprendre**

- Sensibiliser au fonctionnement de la mémoire
- Discuter en groupe et faire le bilan des idées reçues en matière de mémorisation
- Repérer la spécialisation des zones du cerveau
- Etablir le rapport entre : neurones, synapses et idées reçues
- Connaître les 3 E : Exposition - Enregistrement - Evocation
- Optimiser son sens de l'observation et sa concentration
- Traiter l'information pour pouvoir la retenir et la restituer
- Réactiver pour mémoriser à long terme

##### **Pratiquer : "gymnastique" mnésique et cognitive**

- Solliciter sa mémoire pour la conserver
- Pratiquer des exercices d'attention et de concentration (activité perceptive)
- S'approprier des techniques pour traiter l'information : organisation, classification, visualisation, créativité
- S'entraîner au raisonnement logique
- S'organiser dans l'espace (activité Visio spatiale)
- Visualiser les images mentales



- Associer les idées (mémoire immédiate, mémoire différée)
- Pratiquer une activité verbale et de structuration

### **Bilan, évaluation et synthèse de la formation**

*Les durées indiquées du séquençement de ce plan de formation sont théoriques.*

*Elles peuvent varier en fonction des besoins spécifiques, de l'expérience et du métier des apprenants.*

*Formation concourant au développement des compétences.*

*Action de formation réalisée selon les articles L6313-1 et L6313-2 du code du travail.*



### **Information d'admission**

L'admission à ce module se fait sous réserve d'analyse du questionnaire de positionnement et de validation du niveau et des besoins de l'apprenant par notre équipe pédagogique.

Le délai d'accès maximum à cette formation est d'un mois, en nous contactant au 03.20.41.55.33 ou par mail à [contact@alternative-formation.fr](mailto:contact@alternative-formation.fr)

L'inscription sera validée par retour du devis signé. L'apprenant et/ou le responsable formation recevra, à sa réception, la convention, une invitation et notre plan d'accès (si la formation se déroule en nos locaux).

Référent administratif : Stéphanie DESMAZIERES

Référent pédagogique : Jacques DIGEON



### **Modalités pédagogiques**

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur,
- Travail d'échange avec les participants sous forme de réunion-discussion,
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle,
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation ou des mises en situation,
- Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50 % du temps).



### **Moyens et supports pédagogiques**

**En présentiel** : accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéoprojecteur, d'un tableau blanc et/ou d'un paperboard.

**En distanciel** : Les classes virtuelles sont organisées à l'aide d'un logiciel de visioconférence (MEET ou TEAMS) ou grâce à notre plateforme Altermio via le logiciel GO TO MEETING.

L'apprenant doit disposer d'un ordinateur connecté à Internet, d'un casque micro, d'une webcam et d'un navigateur web récent (Chrome ou Edge Chromium).

Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

#### **Avant la formation est réalisé un questionnaire d'autopositionnement :**

Un questionnaire d'évaluation des besoins spécifiques de l'apprenant et de son niveau de connaissances est réalisé avant l'entrée en formation.

#### **Pendant la formation :**

Feuille de présence émargée par demi-journée.

Des exercices pratiques (études de cas, jeux de rôle, questionnaires, quiz, mises en situation, ...) sont régulièrement proposés pour vérifier le niveau de compréhension et d'intégration du contenu pédagogique.

#### **À la fin de la formation :**

L'apprenant remplit un questionnaire de satisfaction dans lequel il évalue la qualité de l'enseignement qu'il a reçu. Il autoévalue également son niveau d'atteinte des objectifs de la formation qu'il vient de suivre.

Le formateur remplit une synthèse dans laquelle il indique le niveau d'acquisition pour chaque apprenant : « connaissances maîtrisées, en cours d'acquisition ou non acquises ». Il évalue ce niveau en se basant sur les exercices réalisés tout le long de la formation.



### **Profil du / des formateur(s)**

Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention.

Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité.



### **Informations sur l'accessibilité**

Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages.

Si vous êtes en situation de handicap ou si vous rencontrez une quelconque difficulté, nous vous remercions de contacter directement notre référente handicap, Stéphanie DESMAZIERES au 03 20 41 55 33 ou par mail à [sdesmazieres@alternative-formation.fr](mailto:sdesmazieres@alternative-formation.fr)