Booster sa mémoire

Ref : 5-EP-MEMO

Prochaines dates

Aucune date pour le moment

Durée : 2 jour(s)

Objectifs

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...)

Pré-requis

Tout public
Pas de pré-requis spécifique

Plan de cours

1. 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

2. 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