

Date de mise à jour : 09/01/2023

## Fiche Programme

### Développer sa mémoire

#### Résumé du programme

*Le principe des ateliers ? Une formation très opérationnelle en un temps limité. Repartez avec les essentiels et des outils faciles à mettre en œuvre pour une mise en application rapide !*

Découvrir le fonctionnement de la mémoire et expérimenter diverses méthodes de mémorisation afin de gagner en efficacité.

#### Profil des stagiaires

Tout public.

*Si vous avez des besoins spécifiques nous sommes à votre écoute, contactez-nous au 09.54.80.92.13 afin de connaître les conditions d'accessibilité à cette formation.*

#### Prérequis :

Aucun

#### Modalités pédagogiques :

Formation en présentiel ou en classe virtuelle.

#### Délais d'accès :

La durée estimée entre la demande et le début de la formation est variable entre 1 et 2 mois en fonction de la demande et des modalités de prises en charge.

#### Méthodes mobilisées :

Méthode de formation active avec apports de connaissances et mises en situation, exercices.

**Nombre de participants :** maximum 10

**Durée :** ½ journée (3,5 heures)

#### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Identifier des méthodes de mémorisation
- Développer sa capacité de mémorisation
- Développer son efficacité dans le processus d'apprentissage

**Contenu de la formation :**

*Un questionnaire en amont de la formation sera envoyé aux participants afin de cibler au mieux leur(s) besoin(s) sur la thématique abordée.*

- Les différents types de mémoire
- Le rôle des émotions et de l'attention
- Maitriser les différentes étapes de la mémorisation
- Découvrir et s'appropriier les techniques de mémorisation
- Se construire une boîte à outils pour développer sa mémoire

**Résultats attendus à l'issue de la formation :**

Mettre en œuvre des techniques de mémorisation adaptées à son profil, permettant de développer ses capacités d'apprentissage.

**Modalités d'évaluation :**

Les connaissances sont évaluées en fin de stage par un questionnaire QCM, étude de cas etc.

**Tarif :**

INTER	INTRA
250 € NET TVA	Nous consulter pour un devis.

**Contact Formation Continue APFSE :**

Anne Passelaigue – Chargée de formation  
[annepasselaigue@apsfe.fr](mailto:annepasselaigue@apsfe.fr)  
07.88.18.77.15