

Apprendre à apprendre

Gagnez en confiance en utilisant votre mémoire de façon efficace

Efficacité professionnelle (V2021Mai-03)



Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation le stagiaire sera en mesure d'apprendre à utiliser sa mémoire de façon efficace, de comprendre la distinction entre apprendre et mémoriser, de découvrir des stratégies efficaces adaptées au fonctionnement de notre cerveau, de retenir des prénoms, des informations chiffrées et des concepts facilement, de gagner en confiance en s'appuyant sur ses connaissances et de faciliter ses interventions et sa prise de parole.



Aptitudes et compétences acquises à l'issue de la formation

- Identifier les piliers fondamentaux de la mémoire
- Utiliser son attention pour favoriser la mémorisation et restituer des informations collectées lors d'un entretien
- Appliquer les principes de base de l'encodage pour structurer de l'information
- Expérimenter le pouvoir des stratégies de récupération pour accéder facilement aux informations
- Obtenir au moins 80% de résultat positif à un quizz de culture générale

Pour qui ?



Public concerné

- Cette formation est destinée à toute personne désireuse d'apprendre à mieux utiliser sa mémoire afin de renouer avec le plaisir de mémoriser, d'apprendre et d'accroître son efficacité.



Prérequis

- Un questionnaire diagnostique est à renseigner par le stagiaire via Google Forms
- Maîtrise du français lu, écrit, parlé (niveau minimum A2/B1 indispensable pour la prise de connaissance et la signature des documents de travail).

Modalités pratiques



Durée & Délais d'accès

- Durée : 7h soit 1 jour de formation selon le besoin.
- Délais d'accès : en fonction des disponibilités des stagiaires, des formateurs et du planning



Format

- Inter et Intra-entreprises
- Ajustements sur-mesure possibles
- Présentiel
- De 2 à 10 personnes maximum



Tarif

- Inter-entreprise : 950, 00 € HT
- Intra & Sur Mesure : Nous consulter selon la durée, le nombre et le niveau des participants.



Apprendre à apprendre

Gagnez en confiance en utilisant votre mémoire de façon efficiente
Efficacité professionnelle (V2021Mai-03)

Parcours pédagogique



Méthodes & supports pédagogiques

- 1 journée de formation en salle
- Cette formation étant principalement orientée sur l'acquisition de savoir et de savoir-faire, nous avons privilégié des méthodes active, expositive et interrogative.



Programme de formation

Théorie

- Présentation des piliers fondamentaux permettant d'utiliser sa mémoire de façon optimale
- Distinction entre les notions mémoriser/apprendre
- Prise de conscience de l'impact de l'attention
- Distinction entre la mémoire de travail et la mémoire à long terme
- Explication du fonctionnement des trois types de mémoires constituant la mémoire à long terme
- Mise en avant du rôle des indices
- Présentation de méthode de clarification de l'information
- Découverte de diverses méthodes de récupération et notamment du palais mental et de la table de rappel

Pratique (selon les catégories)

- Expérimentation des différents concepts via des effets magiques qui feront l'objet d'un debrief pour favoriser la prise de conscience
- Mémorisation de diverses informations (prénoms, objets, concepts...) grâce à l'attention et l'association
- Clarification d'information pour favoriser l'encodage
- Constitution et utilisation d'un palais mental personnel
- Quizz de culture générale mettant en avant les connaissances acquises sur la journée.



Intervenant

- Formateur(s) experts certifié Buzan en technique de mémorisation et membre du réseau Apprenanz. 15 années d'expérience en entreprises dont plus de la moitié en tant que manager dans un groupe international.



Evaluation

- Des évaluations formatives critériées viendront valider de façon formelle l'atteinte des objectifs pédagogiques au fil de la formation. Elles s'organiseront principalement autour de questions en tour de table, de mises en situation et de quizz.
- La formation ne sera pas sanctionnée par une évaluation sommative.
- Une évaluation de satisfaction sera transmise 48 heures après la fin de la formation via Google Forms.
- Une évaluation permettant de valider le transfert opérationnel sera réalisée un mois après la fin de la formation via un questionnaire Google Forms. Un entretien téléphonique sur demande du stagiaire ou du commanditaire pourra être planifié.