FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Développer sa mémoire

Le 06/11/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Organiser, entretenir et développer sa mémoire
- S'entraîner pour améliorer sa mémoire

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

JOUR 1

Matin

Faire le bilan individuel de ses différentes mémoires

- Faire le point sur les petits troubles quotidiens de la mémoire
- Evaluer ses besoins
- Freins et blocages au développement de sa mémoire : les pensées négatives, le stress, l'anxiété

La mémoire : définition

- Approche de l'activité cérébrale
- Fonctionnement de la mémoire
- L'impact de l'âge, de l'affectivité

Après-midi

Réunir les conditions pour une bonne mémoire

- Entretenir sa motivation
- Favoriser sa concentration par : un environnement porteur, une alimentation adéquate, une hygiène de mémoire renforcée par la relaxation, la respiration, la pensée positive

Les procédés mnésiques

- Les 3 étapes d'une bonne mémorisation : bien enregistrer l'information par un accueil adéquat, organiser le stockage de l'information, entretenir la réactivation et le rappel
- Le développement des 5 sens
- La visualisation, l'imagerie mentale
- Les enchaînements, les associations, les structures
- La prise de notes, la quête de l'information, l'écoute et la reformulation

JOUR 2

Matin

Mémoriser ce qu'on lit

- Identifier les éléments clés

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Synthétiser pour mieux se souvenir
- Acquérir la mémoire des chiffres
- Utiliser des astuces mnémotechniques

Mémoriser ce qu'on entend

- Développer l'écoute active
- Se concentrer sur l'orateur, son interlocuteur
- Prendre des notes en synthèse
- Retenir l'essentiel

Après-midi

Mémoriser ce qu'on voit

- Associer les informations pour mieux mémoriser
- Faire appel à ses sensations
- Se concentrer sur des détails marquants

Solliciter sa mémoire dans des situations professionnelles

- Intervenir en public
- Mieux négocier
- Accroître sa capacité de conviction

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Toute personne désirant entretenir et développer sa mémoire

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

14 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.