

## 🔴 Développer sa mémoire pour accroître ses performances

Augmenter ses capacités de mémorisation pour gagner en efficacité

### PUBLIC

Toute personne souhaitant augmenter les capacités de sa mémoire pour gagner en efficacité professionnelle et personnelle

### PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

### NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

### LES POINTS FORTS

Entraînements intensifs et apports méthodologiques pour mettre sa mémoire au service de son efficacité professionnelle

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

### SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
  - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis

Code  
**551008**

Durée  
**1 jour / 7 heures**

Tarif Inter\*  
**850 € HT**

\*Repas inclus (en présentiel)

## Objectifs pédagogiques

- Expliquer le fonctionnement de sa mémoire
- Développer ses capacités de mémorisation
- Appliquer les points clés pour mémoriser
- Développer son efficacité professionnelle grâce à sa mémoire

## Programme de la formation

### Engagement

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant et complétez votre questionnaire préparatoire. Votre formateur recevra vos objectifs de progrès.

### Expliquer le fonctionnement de sa mémoire

- La clé « PARA » : percevoir - associer - raccrocher - activer
- Les types de mémoire
- Souvenirs, oublis, trous de mémoire : les processus de la mémoire
- Forces et faiblesses de sa mémoire et son mode de fonctionnement dominant

### Développer ses capacités de mémorisation

- Renforcer sa concentration
- Développer une attitude volontariste autour d'objectifs motivants
- Agir sur les trois étapes de la mémorisation : accueil, traitement et réactivation de l'information
- Techniques de mémorisation, trucs et astuces : procédés mémotechniques, visualisation, créativité, associations...
- Influence de la dimension affective et émotionnelle
- Connaître les rythmes de mémorisation

### Appliquer les points clés pour mémoriser

- Mémoriser l'écrit : repérer les points clés, synthétiser, reformuler

Vérifiés, solution Certifiée NF Service

- ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

### ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : [care-formation@lefebvre-dalloz.fr](mailto:care-formation@lefebvre-dalloz.fr)

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- Mémoriser à l'oral : développer une écoute active pour retenir l'essentiel
- Utiliser les techniques de mémorisation et de prise de notes pour synthétiser un discours

## Développer son efficacité professionnelle grâce à sa mémoire

- Utiliser sa mémoire pour mieux gérer son stress
- Mémoriser les informations essentielles pour gagner du temps : noms, visages, chiffres, agendas, dates...
- Assimiler les données complexes et les restituer au moment opportun

### Transfert

Votre parcours de formation se poursuit dans votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources et faciliter la mise en œuvre de vos engagements dans votre contexte professionnel.

## A noter

... \_\_\_\_\_

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.

## Prochaines sessions

...

### PARIS

- 4 Déc. 2026

### A DISTANCE

- 4 Déc. 2026

