

La mémoire (2 jours)

Fonctionnement et Activation

Objectifs

Comprendre le mode de fonctionnement de la mémoire.
Comprendre les facteurs susceptibles de perturber la mémorisation.
Comprendre les mécanismes qui sous tendent une bonne mémorisation.
Permettre aux participants d'acquérir des **stratégies d'apprentissage efficaces**.
Chaque participant établit son propre mode de fonctionnement mnésique afin de se servir au mieux de sa mémoire.

Moyens pédagogiques

Les apports théoriques qui permettent d'appréhender les différentes stratégies d'apprentissage sont systématiquement mis en parallèle avec des **exercices pratiques**.

Le travail se fait en complète interactivité.
Un support de travail reprenant dans le détail le contenu du programme est remis à chaque participant.

Public

Toute personne désireuse de comprendre et d'améliorer ses capacités d'apprentissage.

Dates et lieux

Mardi 15 et Mercredi 16 novembre 2011
Viviers (à confirmer)

Tarifs

Particuliers : 240 € les 2 jours
Salariés (DIF) : 380 € les 2 jours

Programme

I. Mémoire et cerveau : présentation générale

- A. Qu'est-ce que la mémoire ?
- B. Mémoire à court terme et mémoire à long terme
- C. Les autres couples de mémoire
- D. Anatomie de la mémoire

II. Mémoire et environnement

- A. Mémoire et stress
- B. Mémoire et dépression
- C. Mémoire et anxiété
- D. Mémoire et automatisme

III. Mémoire et oubli

- A. Deux hypothèses principales
- B. Les différents "types" d'oubli

IV. Les différentes formes de notre mémoire : visuelle, auditive, kinesthésique

- A. Mon profil
- B. Les caractéristiques de chaque profil
- C. Les différentes manières d'apprendre en fonction des profils

V. Mémoire et programme d'activation cognitive

- A. Fondement théorique de l'activation cognitive
- B. Exercices d'activation
- C. Les procédés mnémotechniques

VI. Bilan