

# La mémoire :

## Comment transmettre efficacement (2 ou 3 jours)

### Objectifs

Comprendre les spécificités des différents modes d'apprentissage chez l'Homme.

Comprendre les mécanismes qui sous tendent une mémorisation efficace.

Permettre aux formateurs d'acquérir des **méthodes pédagogiques adaptées à tous les profils d'apprentissage.**

Chaque participant établit son propre mode de fonctionnement mnésique, apprend à comprendre et à s'adapter aux mécanismes d'apprentissage des autres profils.

### Moyens pédagogiques

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

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 susceptible de transmettre un savoir théorique ou pratique à un groupe de stagiaires.

**Les contenus sont adaptés au milieu professionnel concerné.**

### Tarifs

Nous consulter

### Programme

#### I. Mémoire et cerveau : présentation générale

A. Qu'est-ce que la mémoire ?

1. Ma mémoire: autoévaluation

2. Les facteurs qui influencent la mémoire

B. Les différents couples de mémoire : mémoire à court terme et mémoire à long terme

C. Anatomie de la mémoire

#### II. 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

#### III. Mémoire et oubli : les hypothèses

#### IV. Comment adapter ses interventions à tous les publics : exercices pratiques

#### V. Mémoire et programme d'activation cognitive

A. Fondement théorique de l'activation cognitive

B. Exercices d'activation

C. Les procédés mnémotechniques

#### VI. Bilan