



Objectifs

- Différencier les différentes mémoires et leur fonctionnement.
- Reconnaître les facteurs susceptibles de perturber la mémorisation.
- Décrire les ingrédients nécessaires à une bonne mémorisation.
- Tester et acquérir des stratégies d'apprentissage efficaces.
- Identifier pourquoi les perceptions varient d'un individu à l'autre.



Intervenante

Isabelle SIMONETTO

Docteure en Neurosciences



Moyens pédagogiques

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

Les stagiaires auto-évaluent leurs « performances » tout au long des sessions. Le travail se fait en complète interactivité. Un support de travail est remis à chaque participant.



Prérequis

Aucun



Durée

7 heures



Tarif

Nous consulter
07 68 11 95 55



Modalité d'intervention

Uniquement en intra-entreprise



Evaluation de la formation

Evaluation complétée à chaud



Personnes en situation de handicap

Mise à disposition des salles par le client
et validation de l'accessibilité

En cas de réclamation

Contactez-nous à l'adresse
contact@addheo.com



Programme (à titre indicatif)

I. Introduction

- A. Tout ce que vous savez sur la mémoire : travail en sous-groupe
- B. Neurosciences du 21ème siècle et mémoire
- C. Exercices

II. Fonctionnement de la mémoire

- A. Les 7 paramètres nécessaires à une bonne mémorisation
- B. Les fondements neurobiologiques de la mémorisation

III. Mémoire à court terme et mémoire à long terme

- A. Mémoire à court terme
 - a. Propriétés
 - b. Fonction
 - c. Évaluation
- B. Mémoire à long terme
 - a. Propriétés
 - b. Les différentes étapes et exercices : Codage – Consolidation – Rappel

IV. Comment améliorer son potentiel ?

- A. Les stratégies de mémorisation efficaces
- B. Principes communs à toutes les stratégies
- C. Toutes les applications possibles dans la vie professionnelle et personnelle

V. Bilan et évaluation de la formation