

## Programme

*Formation Gestion Mentale*  
*« Comprendre et développer sa mémoire »*  
*2 jours, soit 12 heures*

### Public concerné : Aucun Pré-requis

- Personnes voulant améliorer leur attention et leur mémorisation
- Personnes voulant comprendre les mécanismes d'une bonne mémorisation
- Personnes travaillant auprès d'un public nécessitant des connaissances sur la mémoire
- Formation de personnes souhaitant animer des ateliers mémoire

### Objectifs de la formation :

- Découvrir ses procédures personnelles d'apprentissage dans un acte d'attention et /ou de mémorisation
- Prendre conscience des différents modes de fonctionnements pour une même tâche
- Développer et être à l'écoute des différents modes de perception
- Mettre en place des stratégies de mémorisation en créant des liens logiques et en développant des moyens mnémotechniques
- Analyser les difficultés d'attention, de mémorisation afin d'apporter des remédiations
- Connaître les incontournables du geste de mémorisation

### Contenu :

- Les différents modes de perception
- Percevoir et évoquer, deux niveaux de traitements de l'information
- Le geste de mémorisation
- Les différentes structures de projet, en tant que structures opératoires fondamentales dans les gestes mentaux d'attention, de mémorisation
- Le point de vue des neurosciences
- Les liens logiques et mnémotechniques

### Méthodologie:

- Alternance d'apports théoriques et de mise en situation
- Temps de travail individuel et en groupe.
- Pratique du dialogue pédagogique.
- Analyse et réflexion sur les pratiques de chacun.
- Etude de cas. Applications concrètes
- Réponses aux stagiaires et mise en projet