

**Public :**

Prérequis : aucun

**Objectifs :**

Mieux connaître le fonctionnement de sa mémoire pour identifier ses points forts et son potentiel.

Expérimenter des exercices et des outils d'entraînement simples et directement utilisables pour donner envie de développer sa mémoire au quotidien.

Découvrir par des expériences ludiques les possibilités surprenantes de son cerveau.

Gagner en confiance sur ses capacités intellectuelles.

**Les plus pédagogiques :**

Dans le domaine de la communication en entreprise, le formateur vous fera expérimenter concrètement le potentiel de votre mémoire.

Des exercices multimédias innovants et stimulants, des entraînements ludiques et étonnants.

Méthodes et outils adaptés à la formation?: mise en situation, QCM, exercices d'application...

Nos salles sont équipées d'outils multimédias et interactifs et de tous matériels en lien avec la thématique traitée.

4 à 12 participants

Formateur : Consultant, passionné depuis 20 ans par les recherches et les outils développés sur la mémoire et le cerveau.

Nos formateurs sont choisis pour leurs expertises métiers, leurs compétences pédagogiques et leur connaissance de l'entreprise.

**Validation / Certification :**

Attestation de fin de formation

**INFORMATION**

2 jours, 14h

Horaires de formation :  
8h30-12h30 - 14h-17h



710 Euros net

**Nantes**

- 14 oct, 12 nov 2019

## Contenu de la formation

### La mémoire à court terme

Les 3 types d'outils qui développent notre mémoire.

*Comment mémoriser une liste de 20 mots en quelques minutes avec une mémorisation qui peut durer jusqu'à 48 heures, magique !*

*Comment fonctionnent nos 6 mémoires?*

*jeu interactif en vidéo - quelles sont celles que nous utilisons, selon nos envies, nos emplois, nos projets, nos études?*

*Exercices de concentration visuels, auditifs et sensoriels qui vont nous permettre d'exploiter nos différentes mémoires.*

*Découverte d'astuces et de "trucs" pour augmenter notre capacité à mémoriser:*

*La Maison romaine,*

*Le voyage,*

*Les nombres-formes*

### La mémoire à long terme

La carte CIM pour développer une mémoire étonnante

*L'importance des sensations pour développer sa mémoire, deux vidéos de Daniel Tammet qui a été capable de mémoriser 22 514 premières décimales de pi, il a appris l'islandais en 4 jours. Il explique sa façon de procéder: l'utilisation des Couleurs, des Images, des Mots et des Sensations. Découverte de la matrice C.I.M. (Couleur - Images - Mots).*

*Entraînement de notre mémoire à long terme , les rythmes, la carte CIM.*

*le secret tient en 3 mots : association -plaisir - visualisation*

*Entraînements par petits groupes*

*Mémoriser des informations*

*Mémoriser une langue*

*Mémoriser des chiffres*

*L'importance des rythmes et des renforcements*

### Evaluation :

A l'issue de chaque stage le participant remplit systématiquement un questionnaire d'évaluation de la prestation de formation. Cette évaluation est ensuite analysée par CCI Formation Continue afin de faire évoluer l'offre et les méthodes pédagogiques. De plus, le tour de table réalisé en fin de formation permet au formateur d'évaluer la qualité de la prestation et les progrès réalisés par le participant. Chacun peut ainsi prendre conscience des connaissances et savoir-faire acquis au cours de la formation et de ses axes de progrès.