



# Neuro Active

## Mémoire plus efficace

Cette formation vous permettra de développer plus de confiance en votre mémoire, de rationaliser vos efforts, d'augmenter votre capacité de stockage d'information et de gagner en concentration.

### Pré-requis

Aucun

### Public concerné

Tout public

## Contenu de la formation

---

S'autodiagnostiquer par rapport à l'objectif de disposer d'une mémoire plus efficace

Enrichir et améliorer sa mémoire  
Se fixer des objectifs

Définir sa perception du moment  
Lister les aides, les talents, les savoir-faire et savoir-être déjà en place pour capitaliser  
Lister les freins, les empêchements à ce jour pour mettre en place un plan d'action

### Identifier et évaluer le fonctionnement de sa mémoire

Appréhender les différentes formes de mémoire : sensorielle, à court terme, à long terme...  
Connaître le rôle de la motivation, de l'écoute et de l'attention  
Le processus de mémorisation : repérer, relier, rythmer, retrouver  
Découvrir les/sa carte(s) du monde  
Connaître son canal sensoriel préférentiel  
Les 5 mythes d'après les travaux de Deepak Chopra et Rudolph E. Tanzi  
Solutionner les pertes de mémoire

Développer sa concentration et ses capacités d'observation  
Faire des associations : par les mots, similitudes, contraires, comparaison...  
Pratiquer : l'imagerie mentale, la visualisation, les méthodes mnémotechniques, l'autohypnose (d'après les travaux de Milton Erickson)  
Mémoriser facilement les informations simples : les noms propres, les listes diverses, les données chiffrées  
Mémoriser les informations complexes : lire pour retenir, les types de plan, la carte mentale, l'hypno-lecture, les points essentiels pour des dossiers techniques