



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. Le programme est donné à titre indicatif et sera adapté à vos besoins et votre niveau après audit. N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande spécifique.

Pré-requis

Aucun

Public concerné

Tout public

Durée et tarif de la formation

La durée de la formation varie en fonction des besoins et des objectifs déterminés après audit. Les tarifs sont disponibles sur devis.

Contenu de la formation

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

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

Enrichir et améliorer sa mémoire

Se fixer des objectifs

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