L'art de la mémorisation : stratégies pour une mémoire durable et fiable

OBJECTIFS

Vous avez parfois l'impression d'oublier ? Il y a une explication. Découvrez comment fonctionne la mémoire et explorer des méthodes simples et efficaces pour mieux retenir ce qui compte pour vous et de le retrouver.

Cette formation contient les objectifs suivants :

- comprendre les trois stades de la mémorisation ;
- acquérir la notion d'encoder et de retrouver des informations ;
- explorer les bienfaits de l'association et de la répétition ;
- comprendre l'importance d'un style de vie adéquat ;
- voir l'utilité de la gestion du temps et des informations.

RESUME

Catégorie:

- Développement personnel

Niveau:

Basique

Type de formation:

Webinaire en direct

Prix:

- Membre: € 310.00
- Non-membre: € 340.00
- Partner BZB: € 310.00
- Incompany: sur mesure, prix à la demande

PUBLIC

Cette formation s'adresse à toute personne désirent améliorer sa performance de mémorisation tant dans le cadre professionnel que privé.

CONNAISSANCE PRÉ-REQUIS

Formation en développement personnel : cette formation ne requiert aucune connaissance préalable.

PROGRAMME

CONTENU

- Les trois stades de la mémorisation
- Les conditions de la mémorisation

- Les raisons de l'oubli
- S'approprier sa technique personnelle
- La lecture dynamique au service de la mémorisation
- La gestion du temps et des informations
- L'apport de l'intelligence artificielle

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée :** ½ journée de formation (3 heures de formation)
- **Heures :** 09:00 à 12:30
- **Lieu :** Cette formation sera donnée en ligne
- **Infos supplémentaires :** Comment bien démarrer votre webinaire? Vous recevez un login et un mot de passe préalablement par e-mail afin d'obtenir votre accès à notre plateforme. Dans la plateforme vous trouverez un lien, en cliquant dessus à la date prévue le webinaire se démarre via Webex. Pour que des heures de recyclage soient accordées, il est important de vous connecter sous votre propre nom, de suivre la totalité de la journée de formation et de répondre aux questions proposées par le formateur. Veuillez ne pas suivre cette formation à plusieurs participants sur un même PC.

MÉTHODOLOGIE

Un « **Webinaire en direct** » se suit en groupe. C'est « learning-apart-together ». À un moment convenu, le professeur et les participants se connectent à un outil de vidéoconférence, chacun à l'endroit où il se trouve et avec son propre ordinateur. Grâce à la caméra, au microphone et à la fonction chat de cet outil, il existe des possibilités d'interaction et de feed-back, tant des participants à l'enseignant qu'inversement. Le matériel didactique se compose comme base d'une présentation via la plateforme d'apprentissage MyFA, complétée de supports divers tels que syllabus numérique, présentation, extraits audiovisuels…