

# Efficacité cérébrale, accroître ses capacités de mémorisation

Durée: 1 jour

**Objectifs:** Identifier sa dominante cérébrale et prendre conscience de son potentiel, faciliter la récupération de l'information, se doter d'outils pour dynamiser sa mémoire.

**Profils:** Tout collaborateur souhaitant optimiser ses performances professionnelles.

**Méthodes:** Des exercices créatifs permettent de favoriser les échanges, des travaux en atelier libérant une réflexion pratique, tests et auto diagnostics.

## Réveiller et stimuler sa mémoire

Le mécanisme de la mémorisation : enregistrement, stockage, rappel

Différentes mémoires : visuelle, auditive, kinesthésique, synthétique, mémoire des chiffres

Les niveaux de mémoire : immédiate, récente et de longue durée

## Savoir donner de l'oxygène à son cerveau

Expérimenter la visualisation positive

Penser autrement en sortant de son cadre de référence

Soyez efficace : chassez le stress

L'efficacité sereine

Stimuler l'intérêt : la stratégie d'objectifs

Entraîner son attention

Renforcer sa concentration

Organiser la récupération des informations

## Les techniques de mémorisation

Les étapes de la mémorisation

Identifier et enrichir ses techniques de mémorisation

Les trucs et astuces : procédés mnémotechniques, visualisation, créativité, associations...

L'organisation des idées

Les aides mémoire

Connaître les rythmes de mémorisation

Les techniques d'association mentale

Développer son potentiel créatif