

# Améliorez vos techniques de mémorisation



## Public

Tout public

## Objectifs

"Je n'ai pas de mémoire", "Je suis comme un poisson rouge, j'oublie tout"...

Vous vous reconnaissez dans ces affirmations? Oublier est un frein dans votre vie quotidienne? Alors j'ai une bonne nouvelle pour vous. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise mémoire. Vous avez une mémoire entraînée ou pas.

A l'instar d'un muscle, notre capacité à mémoriser est une compétence que nous pouvons développer à travers des exercices, des techniques, de bonnes habitudes,... En plus des principes de base de fonctionnement de notre mémoire, vous repartirez de cette formation avec des outils pratico-pratiques, testés et approuvés, et surtout mis en pratique pendant la journée.

1. La mémoire : introduction
2. Les différentes étapes de la mémorisation
3. Les types de mémoires et leurs utilités
4. L'oubli, notre ennemi
5. Comment mémoriser des concepts, des informations, ... ?
6. Les techniques pour retenir des nombres
7. Comment se souvenir des visages et des noms?
8. La prise de notes, allié de la mémoire
9. Les 5 sens au service du cerveau
10. Le rôle de l'alimentation dans notre capacité à mémoriser
11. Qui dort bien, mémorise bien

Cet atelier est tourné sur la pratique avec des mises en situation et des exercices simples, efficaces et à la portée de toutes et tous.

Venez vivre un moment "mémorable" dans un environnement convivial.

## Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**
- > **Certificat - Attestation**  
Attestation de participation

> Aides sectorielles à la formation

Formation agréée Liberform (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>) --> formation gratuite sous certaines conditions pour les travailleurs de le CP336

