

Développer les Capacités de votre Mémoire

Lien : https://innov-maroc.com/formation/developper-les-capacites-de-votre-memoire

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP13

CATÉGORIE
Développement de votre Potentiel

INNOV MAROC

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre le fonctionnement de sa mémoire
- Développer ses capacités de mémorisatione
- Développer son efficacité professionnelle grâce à sa mémoire

POUR QUI ?

- Toutes personnes désireuses d'entretenir et de développer sa mémoire



Programme détaillé

1 / Comprendre le fonctionnement de sa mémoire

- La clé « PARA » : percevoir - associer - raccrocher - activer
- Identifier les types de mémoire
- Souvenirs, oublis, trous de mémoire : les processus de la mémoire
- Forces et faiblesses de sa mémoire et son mode de fonctionnement dominant
- Freins et blocages au développement de sa mémoire

2 / La mémoire, c'est quoi ?

- Approche de l'activité cérébrale
- Fonctionnement de la mémoire
- L'impact de l'âge, de l'affectivité

3 / Réunir les conditions pour une bonne mémoire

- Entretenir sa motivation
- Renforcer sa concentration

4 / Agir sur les trois étapes de la mémorisation

- Bien enregistrer l'information par un accueil adéquat
- Organiser le stockage de l'information
- Entretenir la réactivation et le rappel

INNOV MAROC

5 / Mémoriser ce qu'on lit

- Identifier les éléments clés
- Synthétiser pour mieux se souvenir
- Acquérir la mémoire des chiffres
- Utiliser des astuces mnémotechniques

6 / Mémoriser ce qu'on entend

- Développer l’écoute active pour retenir l’essentiel
- Se concentrer sur l’orateur, son interlocuteur
- Prendre des notes en synthèse
- Retenir l’essentiel

7 / Mémoriser ce qu'on voit

- Associer les informations pour mieux mémoriser
- Faire appel à ses sensations
- Se concentrer sur des détails marquants

8 / Développer son efficacité professionnelle grâce à sa mémoire

- Utiliser sa mémoire pour mieux gérer son stress
- Mémoriser les informations essentielles pour gagner du temps : noms, visages, chiffres, agendas, dates...
- Assimiler les données complexes et les restituer au moment opportun

9 / Solliciter sa mémoire dans des situations professionnelles

- Intervenir en public
- Mieux négocier
- Accroître sa capacité de conviction

INNOV MAROC

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

10 au 11 Déc. 2026	Distanciel
14 au 15 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
16 au 17 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
13 au 14 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
13 au 14 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@innov-maroc.com
Web : https//www.innov-maroc.com

INNOV MAROC — Tous droits réservés