

PARCOURS DE FORMATION

En Présentiel

Durée : 3 heures

Tarif : 450 € (net de taxe) intra

PUBLIC CONCERNE

Toute personne intéressée pour comprendre son mode de fonctionnement mnésique

Prérequis : sans

OBJECTIFS GENERAUX DE L'ACTION

*Définir la mémoire

*Mieux comprendre comment fonctionne ma mémoire

VALIDATION DE L'ACTION

*Par le recueil de la satisfaction

MOYENS

1 psychologue du travail

1 salle de réunion

Supports techniques et pédagogiques papier et numériques

LIEU D'ACCUEIL

Mise à disposition d'une salle

Accès PMR/ PSH

CONTACT

Laurence HAMEL

06.76.70.21.10

laurence.hamel@mieux-vivre-son-travail.fr

APERCU

En neurosciences, la mémoire est la capacité d'acquérir, de conserver et de restituer une information. Chez certains psychologues, la définition la plus satisfaisante de la mémoire est la possibilité d'adapter son comportement en fonction de l'expérience passée.

PROGRAMME DÉTAILLÉ :

✓ LA MEMOIRE

- Le fonctionnement de la mémoire
- Les notions de mémoire à court et à long terme
- Différenciation des entrées sensorielles
- Les facteurs d'influence sur la mémoire

✓ BIEN MEMORISER OU COMMENT FONCTIONNE MA MEMOIRE

- Les trois étapes de la mémorisation
 - L'encodage
 - Le stockage
 - La récupération
- Les capacités cognitives mobilisées
- Zoom sur les capacités attentionnelles
- Les facteurs impactant la mémorisation

MODALITÉS DE REALISATION

• Méthodologie :

- ✓ Informative
- ✓ Expérientielle

• Mise en pratique :

- ✓ Le principe de la mise en pratique, c'est de résoudre des exercices pour s'appropriier les contenus dispensés tout en s'amusant.



Supports pédagogiques adaptés