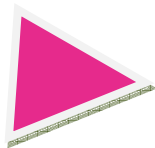




Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.



## Programme « Stimuler sa mémoire »

Découvrir son potentiel mnésique et acquérir une meilleure confiance en soi

**2 jours – 14 heures**

*Inter et Pack Intra – 8 participants maximum*

### POUR QUI ?

Tout public souhaitant entretenir et développer son potentiel intellectuel

**PRE REQUIS** : aucun

### NOS +

Pédagogie active destinée à maîtriser une méthode  
Nombreux exercices pratiques sur supports variés  
Conseils pour entretenir les acquis au quotidien

### > OBJECTIF :

Comprendre le fonctionnement de sa mémoire  
S'approprier des méthodes pour mémoriser efficacement (*tant au plan professionnel que personnel*)

### > PROGRAMME

- Mieux connaître le fonctionnement de sa mémoire : les sciences cognitives
- Vaincre les obstacles à la mémorisation : stress, idées reçues, manque de confiance
- Utiliser les techniques de mémorisation : mnémotechnie, associations, classement, tableaux, acronymes, structures arborescentes
- Acquérir de nouveaux réflexes pour s'entraîner au quotidien

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : Remise d'une attestation de formation

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique (*vidéo-projection, vidéos, audio*)

> **ANIMATEURS** : Experts en Communication