Mémoire et concentration

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Type de formation : Formation continue

Éligible au CPF : Non

Domaine : Management du SI

Action collective : Non

Filière : Relations humaines

Rubrique : Developpement personnel

PRÉSENTATION

Objectifs & compétences

- Comprendre les processus d'appréhension de l'information.
- Apprendre des méthodes et des techniques pour développer sa mémoire.
- Mettre en pratique les outils mnémotechniques enseignés pour permettre une appropriation de l'information efficace et performante.

Public visé

Toute personne désirant améliorer sa mémoire par la concentration et des méthodes techniques.

Pré-requis

Aucune

PROGRAMME

PEDAGOGIE
La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réfexion et de confrontation d'expériences.
Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Module 1 : Qu'est-ce que la mémoire ?
- Défnir la mémoire et ses diverses formes
- Connaître l'anatomie de la mémoire
- Découvrir le fonctionnement de sa propre mémoire : Comment se forment les souvenirs

Les différentes étapes de la mémorisation

Module 2 : Apprentissage et mémoire
- Connaître les bases essentielles de la culture de la mémoire
- Cerner les mécanismes d'apprentissage
- Connaître les principes de base de l'oubli : appliquer les méthodes «antisèches».
- Connaître les méthodes de mémorisation

Module 3 : Procédés techniques de mémorisation
- Réfexion et évaluation du travail effectué pendant les intersessions
- Reconnaître la MCT (Mémoire court terme) et la MLT (Mémoire long terme)
- Exercer sa mémoire et la solliciter

Module 4 : Motivation et mémoire
- Dépasser les croyances et lever les obstacles à l'apprentissage
- Savoir se concentrer
- Faire travailler l'inconscient
- Les procédés mnémotechniques

Code de formation : DVP310

€ Tarifs

Prix public : 1560 €

Tarif & financement :
Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :
Le plan de développement des compétences de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.
Le dispositif FNE-Formation.
L'OPCO (opérateurs de compétences) de votre entreprise.
France Travail: sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.
CPF -MonCompteFormation
Contactez nous pour plus d'information : contact@aston-institut.com

Lieux & Horaires

Campus : Ensemble des sites

Durée : 14 heures

Délai d'accès : Jusqu'a 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'insciption complet

Distanciel possible : Oui

Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

- 11 / 09 / 2025
  : Ensemble des sites
  : Distanciel possible
  : 14 heures
  : 2 jours
- 20 / 11 / 2025
  : Ensemble des sites
  : Distanciel possible
  : 14 heures
  : 2 jours

Informations non contractuelles - PDF généré le 8/11/2026

MODALITÉS

Modalités

Modalités : en présentiel, distanciel ou mixte . Toutes les formations sont en présentiel par défaut mais les salles sont équipées pour faire de l'hybride. – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise.
Pédagogie : essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.
Ressources techniques et pédagogiques : Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / Zoom.
Pendant la formation : mises en situation, autodiagnostics, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels.

Méthode

Fin de formation : entretien individuel.
Satisfaction des participants : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.
Assiduité : certificat de réalisation.
Validations des acquis : grille d'evalution des acquis établie par le formateur en fin de formation.

Informations non contractuelles - PDF généré le 8/11/2026