

Programme

Formation Gestion Mentale
« Comprendre et développer sa mémoire »
2 jours, soit 12 heures

Public concerné : Aucun Pré-requis

- Personnes voulant améliorer leur attention et leur mémorisation
- Personnes voulant comprendre les mécanismes d'une bonne mémorisation
- Personnes travaillant auprès d'un public nécessitant des connaissances sur la mémoire
- Formation de personnes souhaitant animer des ateliers mémoire

Objectifs de la formation :

- Permettre à chacun de découvrir ses procédures personnelles d'apprentissage dans un acte d'attention et /ou de mémorisation
- Prendre conscience des différents modes de fonctionnements pour une même tâche Développer et être à l'écoute des différents modes de perception
- Mettre en place des stratégies de mémorisation en créant des liens logiques et en développant des moyens mnémotechniques
- Bâtir des séquences de rééducation personnalisées en variant et en combinant des situations perceptives en fonction des langues maternelles
- Analyser les difficultés d'attention, de mémorisation afin d'apporter des remédiations
- Comprendre les incontournables du geste de mémorisation en tenant compte de l'importance des émotions

Contenu :

- Les différents modes de perception
- Percevoir et évoquer, deux niveaux de traitements de l'information
- Le geste de mémorisation
- Les différentes structures de projet, en tant que structures opératoires fondamentales dans les gestes mentaux d'attention, de mémorisation.
- Le point de vue des neurosciences et le cerveau tri-unique
- Les liens logiques et mnémotechniques

Méthodologie:

- Alternance d'apports théoriques et de mise en situation
- Temps de travail individuel et en groupe.
- Pratique du dialogue pédagogique.
- Analyse et réflexion sur les pratiques de chacun.
- Etude de cas. Applications concrètes
Réponses aux stagiaires et mise en projet