



Objectif principal :

Acquérir des outils et des méthodes de mémorisation visant à optimiser les performances de sa mémoire en situation professionnelle.

Public visé :

Tout public (salariés, cadres, chefs d'entreprise), toute personne souhaitant améliorer ses capacités de mémorisation.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Gérer son attention et maintenir une concentration de bonne qualité
- Apprendre par la pratique en s'entraînant avec des exercices ciblés et adaptés :
 - à mémoriser une grande liste pour une présentation sans notes
 - à synthétiser un contenu pour le restituer plus facilement
 - à apprendre des paires d'informations (noms/visages, vocabulaire anglais ou technique)
- Augmenter sa capacité de stockage d'informations et de restitution des informations mémorisées sur le long terme

Modalités :

Un premier entretien téléphonique permet de déterminer le profil des futurs stagiaires, vos objectifs, d'adapter le programme. Le planning et les dates de formation seront déterminés en fonction de vos disponibilités.

Nous vous transmettrons au maximum sous 8 jours, tous les documents nécessaires :

- devis
- programme

Format :

en visio (5 séances de 2h)

Capacité :

groupe de 6 à 15 personnes

Tarif :

Nous consulter

Délai d'accès à la formation :

La durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation est habituellement d'un mois.

PROGRAMME

Les fondamentaux pour “apprendre à apprendre” :

- Identifier les étapes du processus de mémorisation
- Les clés/outils pour maintenir l'attention
- Quand et comment consolider efficacement ?

SÉANCE 1 : FAIRE UNE PRÉSENTATION SANS NOTES

2h

- Créer un palais mental grâce à la méthode des lieux
- Mémoriser une liste d'informations/d'idées en séquence grâce à des associations visuelles

Mise en pratique → Créer un palais mental et mémoriser une liste d'au moins 10 éléments

SÉANCE 2 : MÉMORISER DES NOMS ET DES VISAGES

2h

- Pratiquer la méthode COALA avec un trombinoscope :
 - Associer des images au nom des personnes et à leur visage
 - Connecter les associations entre elles grâce à l'imagination

Mise en pratique → Mémoriser un trombinoscope et restituer l'information à partir du visage ou du nom

SÉANCE 3 : SYNTHÉTISER ET MÉMORISER UN CONTENU

2h

- Identifier les deux familles de prise de notes et en définir leurs avantages
- Sélectionner les mots-clés d'un texte
- Créer une carte mentale (Mind Mapping) à partir d'un texte

Mise en pratique → Créer et mémoriser une carte mentale

SÉANCE 4 : MÉMORISER DES PAIRES D'INFORMATION

2h

- Pratiquer la méthode SAC avec du vocabulaire :
 - Associer des images à des mots
 - Connecter les associations entre elles grâce à l'imagination

Mise en pratique → Mémoriser du vocabulaire en anglais

SÉANCE 5 : BILAN

2h

- Bilan du parcours et appréciation des stagiaires
- Questions / réponses
- Initiation aux sports de mémoire

OUTILS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Notre méthode :

- Acquérir des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Parcours d'apprentissage à distance fractionné pour une meilleure assimilation et un meilleur engagement
- Favoriser une dynamique de groupe et de bienveillance, échanges, retours d'expérience

Déroulé pédagogique

- Attentes des participants + présentation du planning de la séance
- Présentation de la plateforme pédagogique en ligne
- Retour et partage d'expérience sur la séance précédente
- Apport théorique
- Explication et application d'une nouvelle méthode en groupe
- Application de la méthode en sous-groupe
- Débriefing général
- Exercices/plan d'actions sous forme de challenges à effectuer entre les séances

Avant la formation :

un courriel avec toutes les informations pratiques est envoyé au(x) participant(s) ou au référent pédagogique en charge de transmettre les convocations :

- rappel des dates, horaires et lieu des séances
- le support de cours à imprimer ou tout autre document nécessaire
- les liens de connexion :
 - pour s'inscrire au cours en ligne et accéder aux replays des sessions à venir
 - pour rejoindre le groupe de discussion
 - pour rejoindre la réunion en visio
 - les coordonnées de notre référent pour l'assistance technique et pédagogique

Évaluation des acquis :

1 / **validation théorique avec un quiz**

2 / **validation des activités d'entraînement/de la pratique** par la réalisation d'exercices sur-mesure, définis au préalable en fonction des besoins.

En situation de handicap ?



Nous essaierons d'adapter nos formations à vos besoins.

OUTILS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Nous utilisons la solution de visioconférence Zoom (ou autre plateforme). Les fonctions utilisées sont le tchat, le partage d'écran, le travail en sous-groupes et les sondages. En cas d'absence pendant une classe virtuelle, il est possible de voir le replay.

Votre équipement : le stagiaire doit disposer d'un ordinateur/tablette/Smartphone avec une connexion Internet, accès vidéo + micro. La possession d'une webcam et d'un micro est préférable mais non obligatoire.

Pendant les séances :

- Le formateur s'appuie sur un diaporama Power Point pour animer la session
- Le stagiaire dispose également d'un support de cours en PDF

Centralisation des supports et des informations pédagogiques sur la plateforme de cours en ligne Teachable (accessible 7/7j et 24/24h) où chaque participant dispose d'un compte personnel sécurisé.

Les ressources pédagogiques :

- enregistrements (replay) vidéos des sessions disponibles jusqu'à 6 mois après la fin de la formation
- documents d'animation Power-Point, supports de cours en pdf, fichiers divers
- quiz en ligne
- exercices/corrigés proposés
- vidéos tutos

Groupe privé de discussion WhatsApp (ou autre)

Encadrement :

- Tutorat à distance : les intersessions sont animées par le formateur via le groupe de discussion en ligne.
- Logistique : pour toute question technique (accès aux visios et à la plateforme de cours en ligne) un membre de notre équipe se tient disponible.
- Nous envoyons avant chaque séance un mail de rappel avec le lien pour rejoindre la visio

Votre formateur - Sébastien Martinez



Sébastien est champion de France de mémoire (2015) et vice-champion du monde avec l'équipe de France (2018).

Depuis plus de 10 ans, il transmet sa méthode pour « apprendre à apprendre » aux étudiants, enseignants et entreprises. Ses stratégies de mémorisation sont basées sur les moyens mnémotechniques les plus reconnus et aussi ceux utilisés par les athlètes de la mémoire. Il est également l'auteur de « Une mémoire infailible », « La mémoire est un jeu », « Une mémoire de roi », « Les champions de la mémoire ».

RÉFÉRENCES

Enseignement privé et public

- École du Louvre
- Université Paris Sud
- Faculté de droit Lyon 2
- Université Rectorat de Limoges
- Réseau Canopé
- APEL : Bretagne, Gironde, Toulouse, Versailles, Rhône, Orléans-Tours, Alsace, Drôme, Marseille et Var
- AEFÉ
- Formiris Bretagne
- École des mines d'Alès
- ECAM
- École navale Brest et Toulon (PEM)
- LAENNEC Lyon - Paris - Marseille
- Master Prépa santé Marseille
- Prépa Segmo
- Collège Ostéopathique de Provence
- Medisup
- ISUPNAT
- Cours Galien
- Cours Legendre
- Franklin (St-Louis de Gonzague)
- Saint-Jean de Passy
- Institution Sainte Marie (83)
- Institut Villebon Charpak
- AFEHP
- AFPPCD
- IPAG, Polytech et Université de Montpellier
- CCI
- ESSCA
- MFR
- Isagri
- ISCOM Rouen

Entreprises

- EDF
- L'Oréal
- Dassault
- Caisse d'Épargne
- BNP Paribas
- AXA Banque
- APM
- Fondation Alzheimer
- AGIRC-ARRCO
- CJD (Centre jeunes Dirigeants)
- Vygon
- Compagnie Régionale des Commissaires aux Comptes
- Walter France
- GL EVENTS
- Acoff (URSSAF)
- Ordre des experts comptables
- SODIAAL
- Institute for Business Development
- Banque Cantonale Vaudoise
- CEECCARA
- ABF Décisions
- E. Leclerc
- Union des Mousquetaires
- Préfecture du Var
- Seafoodia
- THD (Altitude Infra)

Ecoles françaises à l'étranger

- École Française Internationale de Casablanca
- Lycée Français de Singapour
- Lycée Français de Shanghai
- Lycée Français Hong Kong
- Lycée Français du Koweït
- Lycée Français de Dubaï
- Lycée Louis Massignon Abu Dhabi
- Lycée Français de Prague
- Lycée Français de Kuala Lumpur