

## Booster sa mémoire

# Gagner en confiance et en efficacité au travail

### Objectif principal

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

### Public et prérequis

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

Aucun prérequis.

### 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

#### Format :

**en visio** (5 séances de 2h)  
**ou en présence** (7h sur 1 jour)

#### Capacité :

groupe de 6 à 20 personnes

#### Tarif :

- 2500€HT (3000€ TTC) pour un groupe
- formation-sur-mesure : 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.

#### Modalités :

Contact → Delphine Reymond, responsable administrative :  
contact@sebastien-martinez.com  
06 51 47 62 46  
(du lundi au vendredi 10h-12h30/14h-17h30)

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/convention, 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

### MODULE 1 : FAIRE UNE PRÉSENTATION SANS NOTES

- La méthode du « palais mental » pour apprendre une liste/chronologie
- Mémoriser une liste d'informations en séquence grâce à des associations visuelles

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

### MODULE 2 : MÉMORISER DES NOMS ET DES VISAGES

- 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

### MODULE 3 : SYNTHÉTISER EFFICACEMENT

- 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
- Restituer la carte mentale de mémoire

**Mise en pratique** → Créer et mémoriser une carte mentale

### MODULE 4 : MÉMORISER DES PAIRES D'INFORMATION

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

**Mise en pratique** → Mémoriser des paires de mots en langue étrangère (vocabulaire anglais)

### MODULE 5 : BILAN

- Bilan de la formation et appréciation des stagiaires
- Questions / réponses
- Bonus : outils numériques

# Méthode pédagogique

## 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

## En situation de handicap ?



Contactez Delphine Reymond

réfèrent handicap

[contact@sebastien-martinez.com](mailto:contact@sebastien-martinez.com)

(+33) 06 51 47 62 46

du lundi au vendredi 10h-12h30/14h-17h30

## Déroulé pédagogique

- Attentes des participants + présentation du planning de la séance/journée
- *Format visio : 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
- *Format visio : Exercices/plan d'actions sous forme de challenges à effectuer entre les séances*

## Votre formateur - Sébastien Martinez

Champion de France de mémoire (2015)

Vice-champion du monde de mémoire avec l'équipe de France (2018)

Co-fondateur de l'association des sports de mémoire (ASM)

Depuis plus de 11 ans, Sébastien 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 plusieurs ouvrages sur la mémorisation.



# Outils et moyens pédagogiques

## **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 de la formation
- le support de cours à imprimer ou tout autre document nécessaire
- Pour le format en visio, les liens de connexion :
  - pour accéder à la plateforme pédagogique (avec replays des visios)
  - pour rejoindre la réunion en visio et le groupe de discussion en ligne
  - les coordonnées de notre référent pour l'assistance technique et pédagogique

## **Pendant la formation :**

- Le formateur s'appuie sur un diaporama Power Point pour animer la formation
- Le stagiaire dispose également d'un support de cours (PDF ou papier)
- En présence, nous privilégions une disposition des tables en U et le formateur utilise un paperboard et la vidéo-projection
- Les fournitures nécessaires (stylos, feuilles de papier, contenu pour travailler) demeurent à la charge du stagiaire ainsi que les frais de repas.

## **Pour le format visio :**

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.

## **Ressources pédagogiques :**

Chaque participant disposera d'un compte personnel sécurisé sur notre plateforme pédagogique (accessible 7/7j et 24/24h) :

- enregistrements (replay) vidéos des séances, disponibles pendant 1 an
- documents d'animation Power-Point, supports de cours en pdf, etc.
- 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.
- Support logistique (accès aux visios et à la plateforme de cours en ligne) un membre de notre équipe se tient disponible.
- Mails de rappel avant chaque séance

# Modalités d'évaluation

## 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.

## Évaluation de la formation par les participants

A la fin de la formation, une **enquête globale d'évaluation** est remplie par les stagiaires. Elle porte sur l'organisation, les qualités pédagogiques du formateur, les méthodes et supports utilisés, etc. et sur les acquis de la formation (programme, atteinte des objectifs attendus, des connaissances et compétences acquises).

## Évaluation de la formation par le prescripteur

En parallèle, une enquête d'évaluation de l'organisation et du contenu de la formation sera soumise au responsable de la formation de l'entreprise qui a commandé la formation.

## Moyen de contrôle de l'assiduité

- En présence : feuille d'émargement à signer par les stagiaires et le formateur par demi-journée
- En visio : présence pointée par le formateur + accès aux enregistrements

## Fin de formation

Un certificat de réalisation numérique de la formation est envoyé au participant à la fin du stage.

# Références

## Enseignement privé et public

- École du Louvre
- Université Paris Saclay
- Faculté de droit Lyon 2
- Rectorat de Limoges
- Réseau Canopé
- APEL : Bretagne, Gironde, Toulouse, Versailles, Rhône, Orléans-Tours, Alsace, Drôme, Dijon, Haute-Savoie, Marseille et Var
- AEFE
- Formiris Bretagne, Nouvelle-Aquitaine, Île-de-France
- Ensicaen
- École des mines d'Alès
- ECAM
- École navale Brest et Toulon (PEM)
- LAENNEC Lyon, Paris, Marseille, Saint-Etienne
- 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'Epargne
- Crédit Mutuel
- BNP Paribas
- AXA Banque
- APM
- Fondation Alzheimer
- AGIRC-ARRCO
- Aéroport Marseille Provence
- CJD (Centre jeunes Dirigeants)
- Vygon
- Compagnie Régionale des Commissaires aux Comptes (Ouest Atlantique, Toulouse)
- Ordre des experts comptables (Aquitaine, Poitou-Charentes-Vendée)
- Arthaud & Associés
- Walter France
- GL EVENTS
- Acoss (URSSAF)
- 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