

Formation intra-entreprises

Booster sa mémoire

Méthodes de mémorisation pour optimiser sa mémoire en milieu professionnel

✓ **Financement OPCO possible**✗ **Non éligible au CPF****Présentiel - 7h sur 1 jour****En visio - 5 x 2h (accès replays)****groupe de 6 à 20 pers****Aucun prérequis****2500 € HT / groupe**

Public

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

Les objectifs de la formation

- Connaître les bases du fonctionnement de la mémoire
- Gérer son attention et maintenir une concentration optimale
- Apprendre par la pratique en s'entraînant avec des exercices ciblés et adaptés :
 - à mémoriser de grandes listes pour des présentations sans notes
 - à synthétiser un contenu pour le restituer plus facilement
 - à apprendre des paires d'informations (noms/visages, vocabulaire)
- Renforcer sa capacité de stockage d'informations et de restitution sur le long terme

Déroulé pédagogique

- Collecte des attentes des participants
- Présentation du formateur + des objectifs de la formation + planning de la journée
- *Format distanciel : Présentation de la plateforme pédagogique en ligne + groupe WhatsApp*
- Apport théorique
- Explication et application d'une nouvelle méthode en groupe
- Pratique de la méthode en sous-groupe ou en individuel + débriefing + synthèse
- Pauses dynamiques
- Quiz et Débriefing général
- *Format distanciel : challenges de mises en pratique à effectuer entre les séances*

Devis/Renseignements

Delphine Raymond

contact@sebastien-martinez.com

Mob pro : 06 51 47 62 46

(ou via le formulaire de contact sur le site)

En situation de handicap ?



Delphine Raymond



Réfèrent handicap à votre écoute

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.

Les Fondamentaux

- Le processus de mémorisation
- Les clés et outils pour maintenir l'attention
- Quand et comment consolider efficacement

01

Faire une présentation sans notes

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

02

Mémoriser des noms/visages

Mise en pratique : Mémoriser un trombinoscope avec la méthode COALA et restituer l'information à partir du visage ou du nom

03

Apprendre un contenu

Définition et avantages des deux familles de prise de notes
Mise en pratique : créer et mémoriser une carte mentale

04

Mémoriser des paires d'information

Mise en pratique : mémoriser une liste de vocabulaire anglais, des pays/capitales, des auteurs/œuvres

05

Bilan & programme d'entraînement

- Retours d'expérience, Questions/Réponses
- Plan d'entraînement sur 1 mois à faire après le stage

Ressources

- Accès plateforme pédagogique en ligne (supports de formation)
- Plan d'entraînement post-formation d'1 mois
- Bonus : découverte d'outils numériques

Suivi pédagogique

Réponses aux questions et partage des mises en pratique (WhatsApp)

Outils et moyens pédagogiques

Notre méthode pédagogique

- Acquérir des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Pédagogie participative alternant les présentations et les échanges (Q&R, REX)

Avant la formation :

Envoi de la convocation/informations pratiques par email :

- Rappel des dates, horaires
- *Format distanciel (+ rappels 1h avant chaque séance) : liens de connexion, accord RGPD.*
- Questionnaire pour connaître les attentes/positionnement
- Documents annexes, support PDF
- Les coordonnées du formateur ou de l'assistance technique et pédagogique

Pendant la formation :

Présentiel :

- Le formateur utilise un paperboard, la vidéo-projection et un diaporama Power Point. Une disposition des tables en U est privilégiée.
- Le participant aura à sa disposition un support de formation papier. Les fournitures nécessaires (stylos, feuilles de papier) demeurent à la charge du stagiaire ainsi que les frais de repas.

Distanciel :

Nous utilisons Zoom Workplace Pro (ou autre solution de visioconférence à la demande du client). En cas d'absence pendant une classe virtuelle, il est possible de voir le replay, disponible 1h après chaque séance.

Votre équipement : le participant 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 pdf, etc.
- exercices/corrigés proposés/vidéos tutos

Encadrement :

- Animation d'un groupe WhatsApp par le formateur (Q&R, partage des mises en pratique, informations diverses).
- Support logistique inclus (accès aux visios et à la plateforme de cours en ligne)

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)

CV sur LinkedIn : [@sébastienmartinez](#)



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.

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis

Quiz et activités d'entraînement, de mises en situation, par la réalisation d'exercices sur-mesure, définis au préalable en fonction des besoins.

Moyens 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 : délivrance d'une **attestation numérique de formation** (PDF)

Enquêtes de satisfaction

En fin de formation, une **enquête globale d'évaluation** est remplie par les participants. En parallèle, une enquête d'évaluation sera soumise au donneur d'ordres.

Enseignement privé et public

- École du Louvre
- Université Paris Saclay
- Université Sorbonne Paris Nord
- 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'Épargne
- 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
- Acoff (URSSAF)
- SODIALAL
- 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