



## Développez votre Mémoire !

### Objectifs

- Faire le point sur ses capacités et prendre conscience de ses atouts.
- Comprendre les mécanismes et le fonctionnement de la mémoire.
- Limiter les comportements toxiques.
- Développer sa Mémoire grâce à des astuces et bonnes habitudes.

### Méthodes Pédagogiques

- Apports Théoriques & Pratiques
- Questionnaires - Tests - Quiz - Ateliers
- Partages d'Expériences & Interactivité
- Engagements & Plan d'Actions

### Public

Formation dédiée aux personnes qui souhaitent prendre soin de leur mémoire et la cultiver.

Aucun prérequis

**Format** - Module de 2 jours en présentiel

Consultez le Catalogue et le Calendrier

Programme modulable en Intra

Possibilité d'adapter en distanciel

### Tarification / Net de TVA

**Intra** - 890€/jour | **Inter** - 445€/jour

contact@l-mahdi.com

[www.lm-formation-coaching.com](http://www.lm-formation-coaching.com)

Nos rythmes de vie, nos modes de fonctionnement, l'augmentation des flux d'informations à traiter, génèrent fatigue mentale, erreurs, confusion, oublis... Entretien de ses capacités à mémoriser repose sur des processus à connaître et sur de bonnes pratiques à intégrer à son quotidien. Cette formation permet de mieux cerner ses propres dynamiques mentales et d'adopter les stratégies de mémorisation les

### Au Programme

#### Faire le point et prendre conscience de ses Atouts

- L'Auto-Évaluation de ses capacités.
- L'Identification de ses forces et faiblesses.
- Les sens et modes de perception.
- L'importance de la motivation, de l'observation, de l'écoute, de l'attention.

#### Comprendre les mécanismes et le fonctionnement de la Mémoire

- Le cerveau, organe extraordinaire.
- Le fonctionnement de la mémoire et ses 3 phases essentielles.
- Les différents types de mémoire et leurs spécificités.

#### Booster sa Concentration

- Identifier ses sources de « déperdition ».
- Travailler en « mode focalisation » et « AHVA ».

#### Acquérir des astuces, méthodes et stratégies pour développer ses capacités de mémorisation

- Optimiser sa concentration et ses capacités d'observation.
- Pratiquer l'imagerie mentale, la visualisation.
- Éveiller ses sens, écouter vraiment, observer, se focaliser.
- Faire des associations ↪ Par les similitudes, par les associations, par les sonorités, par les mots...
- Utiliser les méthodes mnémotechniques.
- Diminuer le stress nocif et les comportements toxiques.
- Adopter une bonne hygiène de vie, prendre soin de sa santé.
- S'entraîner à mieux mémoriser.
- Se fixer des objectifs attirants et réalistes.

Croyez en vos Neurones... parce qu'ils vous le rendront bien !