



Email: info@smartfuture.tn



Téléphone : (+216) 70 100 500

# Améliorer sa mémoire

2023

1 jours

+ 20 ANNÉES  
d'expériences  
à votre service

Smartfuture

FORMATION



**Smartfuture**

Business | Education | Training | Solutions



[www.smartfuture.tn](http://www.smartfuture.tn)

[@](#) [f](#) [v](#) [in](#) / smartfuture.official

Adresse : 47 Av. Mouaouia IBN ABI SOFIANE, EL MENZAH VI, 2091 ARIANA, TUNISIE

## Durée:

1 jours

## Formations dirigées par un instructeur

## Objectif

- Connaître les principaux concepts et mécanismes pour améliorer sa mémoire
- Identifier les caractéristiques de sa propre mémoire pour mieux comprendre son fonctionnement
- Découvrir / approfondir les techniques de mémorisation professionnelle

## Profil population cible

- Notre formation améliorer sa mémoire s'adresse à toute personne désireuse d'entretenir et de travailler sa mémoire

## Examen de certification

N/A

## Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation améliorer sa mémoire



PROGRAMME





## Plan du cours

### Module 1

#### Connaître et évaluer le fonctionnement de sa mémoire pour mieux mémoriser

- Qu'est-ce que la mémoire ? Comprendre son fonctionnement
- Comprendre le processus de mémorisation et les mécanismes de mémorisation
- Appréhender le rôle de l'attention, de l'écoute et de la motivation dans le cadre de la mémorisation
- Identifier les différents types de mémoire : mémoire de travail, mémoire sémantique, mémoire procédurale, etc.

### Module 2

#### Les fondamentaux pour enrichir et améliorer sa mémoire au quotidien

- Stimuler sa mémoire pour mieux mémoriser : faire le point sur une méthode qui vous convient
- Comprendre les techniques techniques d'association savoir comment les utiliser pour stimuler sa mémoire
- Comprendre les techniques de classement et savoir comment les utiliser pour stimuler sa mémoire
- Comprendre les techniques de réflexion savoir comment les utiliser pour stimuler sa mémoire
- Comprendre les techniques de répétition savoir comment les utiliser pour stimuler sa mémoire
- Comprendre les techniques de hiérarchisation savoir comment les utiliser pour stimuler sa mémoire

PROGRAMME





- Stimuler sa mémoire sensorielle, sa faculté d'observation, sa concentration
- Pratiquer l'imagerie mentale pour mémoriser
- Mettre en place des stratégies pour progresser dans ses procédés de mémorisation
- Développer sa capacité d'imageries visuelles, auditives ou tactiles

## Module 3

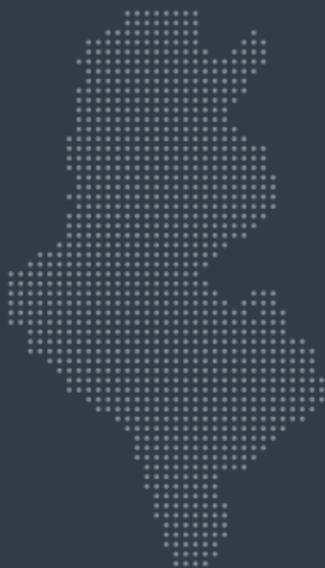
### Des exercices pour s'entraîner à mémoriser comme un athlète de haut niveau

- Réaliser des exercices pratiques pour stimuler votre mémoire
  - Mémoriser des informations simples
  - Mémoriser les noms propres
  - Mémoriser des listes, des informations diverses

PROGRAMME



Smartfuture



Make it  
happen...



*« we do it with quality »*

    /smartfuture.official