



Joël Licciardi Formation

Nous entraînons vers le succès des hommes, des équipes et des entreprises.

MEMORISEZ PLUS ET MIEUX

PROGRAMME / OBJECTIFS

- ◆ Connaître le fonctionnement de notre mémoire et de l'activité cérébrale : l'âge, les émotions, nos freins et blocages. Insister sur la capacité de chacun de réussir. Faire le point des idées reçues
- ◆ Prendre encore plus confiance en ses qualités intellectuelles et les améliorer, les rationaliser
- ◆ Intérêt de travailler sa mémoire : gain de temps pour apprendre, chercher quelque chose dans un dossier, confiance dans la vie de tous les jours, diminution du stress
- ◆ Comprendre la chaîne de mémorisation (motivation, concentration et sens de l'observation, techniques)
- ◆ Importance des différentes techniques adaptées à notre mode de fonctionnement

- ◆ Les différents canaux de mémorisation : vue, ouïe, toucher, odorat, goût
- ◆ Hygiène de vie et mémorisation
- ◆ Notions de cerveau droit et cerveau gauche
- ◆ Astuces mnémotechniques célèbres
- ◆ Petite présentation historique des systèmes et apprentissage des principales techniques :
 - méthode des lieux ou loci, méthode des fiches
 - méthode de la chaîne d'images, mémoire des noms
 - mémoire des chiffres, mémorisation d'un texte, d'un discours
- ◆ Faire un discours en carte heuristique



METHODES

- ◆ Pédagogie active, pratique et positive. Les situations travaillées en formation sont celles vécues par les participants. Les participants prennent conscience de leurs capacités et sortent de leur zone de confort.
- ◆ Matériel pédagogique : classeur de référence remis à chaque participant, plans d'applications personnelles, grilles de suivi, aides visuelles, fiches mnémotechniques.
- ◆ Suivi personnalisé pendant la formation

ORGANISATION

- ◆ 2 journées + 1 séance de 2 heures (16 heures de formation) : une séance par semaine (formule adaptée si le stage a lieu en entreprise)
- ◆ Suivi personnalisé pendant toute la durée de la formation
- ◆ Formateur expérimenté

PUBLIC VISE

- ◆ Adultes, hommes et femmes de tous horizons souhaitant mieux utiliser les ressources de leur mémoire

*Formations : Force de la communication • Vente et négociation • Management • Développez votre impact à l'oral (vidéo-training) • Coaching individuel et Coaching d'équipe • Gestion du temps
Formations de formateurs • Valorisez votre expression écrite • Devenez un bon médiateur • Mémoires plus et mieux • Bâtir une équipe encore plus efficace - Autres formations en entreprise : nous consulter*

30, ceinture du Parc Thermal - 13011 Marseille - Tél. 04 91 27 13 13 - Fax 04 91 27 14 14 - Courriel : joel@licciardi-formation.com - www.licciardi-formation.com

Sarl au capital de 85 000 euros - Organisme de formation N° 93131272213 - Siret 499 490 746 00017 - Code NAF 8559 A - FRA Intracommunautaire FR 51 499 490 746
Toutes nos formations sont éligibles au DIF - Membre du groupe de recherche-développement pédagogique PRLC - www.groupe-prlc.com