



## MÉMORISEZ PLUS ET MIEUX

### Augmentez vos performances mnésiques en qualité, en quantité sur la durée

Pouvoir mémoriser une grande quantité d'informations rapidement - Mémoriser un discours - Apprendre des langues étrangères - Se rappeler et se souvenir des noms des personnes - Prendre confiance en ses qualités intellectuelles.

#### PROGRAMME

##### Apports fondamentaux

Connaître le fonctionnement de votre mémoire et de l'activité cérébrale : âge, émotions, freins et blocages

Comprendre le processus de mémorisation (motivation, attention, techniques de mémoire, rappels)

Prendre confiance en vos qualités intellectuelles, les améliorer et les rationaliser

Gagner du temps pour vos recherches

Utiliser les différents canaux de mémorisation : vue, ouïe, toucher, odorat, goût

##### Attitudes et comportements

Hygiène de vie et mémorisation

Notions de cerveau droit et cerveau gauche

##### Les méthodes

Astuces mnémotechniques célèbres

Présentation 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
- la carte heuristique ou mentale
- les « flash cards »

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Pouvoir mémoriser une grande quantité d'informations rapidement
- Mémoriser un discours simplement et sans stress, intervenir sans papier
- Vous rappeler le nom des personnes que vous rencontrez
- Mémoriser une langue étrangère
- Vous souvenir de vos lectures, d'une discussion et de vos rendez-vous

### ORGANISATION

**Intervenant et qualification :**  
Joël Licciardi, formateur et coach depuis 30 ans

**Lieux :** mis à jour régulièrement

**Durée en formation individuelle :**  
2 demi-journées soit 8 heures

**Durée en formation collective :**  
14 heures de formation réparties sur 2 journées espacées

**Tarifs de la formation :**  
Ils dépendent de la formule choisie

Cette formation peut être réalisée entièrement sur mesure pour une équipe, en entreprise ou en individuel, avec un programme et une durée à la carte.

**PRE-REQUIS : aucun**

#### Méthodes et moyens pédagogiques utilisés - Ressources

L'apport théorique représente 20 % du temps, la pratique 80%

La formation est essentiellement pratique

Chaque participant est impliqué dans un processus très actif. Lors de la formation, les participants sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles

L'espacement des séances permet une assimilation durable et un transfert des acquis vers l'activité quotidienne

Matériel fourni : classeur de référence, questionnaires, plans d'applications personnelles, aides visuelles, fiches mnémotechniques

Matériel utilisé : vidéoprojecteur, ordinateur, vidéos d'illustration

#### Méthodes de suivi et d'évaluation des apprenants

Entretien avant la formation

Contacts réguliers avec le formateur entre les séances

Évaluation au début de la formation, à mi-parcours, à la fin de la formation et à froid 1 mois après la formation

#### Public concerné

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

#### Modalités d'inscription et personne à contacter

Joël Licciardi  
06 85 83 68 41  
joel@licciardi-formation.com

Entretien préalable avec chaque participant et avec le prescripteur s'il y a lieu

Séance de préparation de 2 heures

Envoi d'un programme, d'un devis

Après validation du programme et du devis, envoi d'un contrat ou d'une convention de formation

#### Accessibilité pour les personnes en situation de handicap

Une étude sera réalisée pour permettre aux personnes en situation de handicap de participer à la formation.