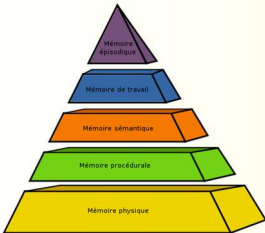


DYNAMISER VOTRE MEMOIRE



OBJECTIF

Cette formation, riche en exercices pratiques, vous fournira les techniques qui vous permettront de mieux utiliser votre mémoire et de la rendre rapidement plus performante.

PROGRAMME

• Comment fonctionne la mémoire ?

. Mieux comprendre comment elle fonctionne est déjà un premier pas vers plus d'efficacité.

• Les conditions optimales pour « recevoir » l'information.

. Notre cerveau n'est pas un « buvard ». Il y a une façon de percevoir notre environnement qui favorise la mémorisation.

• Les techniques pour bien mémoriser :

. Nous ne mémorisons pas tous de la même manière.
 . Quelques techniques simples pour développer vos points forts et renforcer vos points faibles. Les habitudes à perdre et celles à acquérir.

• Les clés pour restituer l'information

. Comment conserver plus longtemps l'information ?
 . Les 4 phases de la réactivation.

ANIMATEUR

Laurence EINFALT

CONDITIONS

Frais de participation : 45 € TTC

Le repas peut être pris en commun avec l'animateur

Participation aux frais de repas 20 € TTC

PUBLIC

Tout public

DATE

A choisir :

Lundi
23 nov. 2020

Mardi
24 nov. 2020

LIEU

Centrexpert