

# AMELIORER SA MEMOIRE, SA CONCENTRATION ET SON ENERGIE

Notre cerveau commande toutes nos fonctions vitales.

Il est sollicité à chaque instant de la journée, au travail, à la maison ou dans nos loisirs... L'augmentation du volume d'informations à traiter et l'accélération des rythmes professionnels engendrent parfois la pénible impression d'oublier les informations importantes. L'être humain disposerait de 100 milliards de neurones environ à partir de la naissance et si on commence à en perdre une toute petite partie très négligeable à partir de 40 ans, c'est à n'importe quel âge, que d'un seul coup : un prénom oublié, une idée qui nous échappe, et voilà la curieuse expérience du trou de mémoire qui se produit. Alors comment booster notre mémoire et concentration ?

## ■ Objectifs

- A l'issue de la formation le participant doit :
  - Comprendre le fonctionnement de la mémoire et retrouver confiance en elle
  - Développer sa concentration
  - Prendre soin de son cerveau



## ■ Programme

- **Comment fonctionne notre Cerveau ?**
  - Trois cerveaux en un
  - Etes-vous :
    - Visuel
    - Auditif
    - Ou kinesthésique
- **Le Mécanisme Global**
  - Les différents types
  - Les 3 niveaux
  - Le rôle de la motivation, l'écoute et l'attention
- **Enrichir et Améliorer sa Mémoire**
  - La méthode des 4 R Evénement
  - L'hygiène de vie
  - Les moyens mnémotechniques
  - Les cartes heuristiques
  - Le brain gym
- **Le Mécanisme de la Concentration**
  - L'état des lieux
  - Les différents types d'attention
  - Faire le lien entre stress, émotions et concentration
- **Mobiliser ses Capacités de Concentration**
  - Le trio gagnant :
    - Se Centrer
    - Se Recentrer
    - Se Concentrer
  - Redécouvrir ses 5 sens pour affiner sa concentration
  - Se débarrasser des pensées toxiques
  - Se focaliser sur « ici et maintenant »
- **Optimiser les phases d'Attention**
  - Se fixer des priorités
  - Planifier des objectifs
  - La motivation
- **Rester Concentrer malgré les Sources de Distraction**
  - Les outils parasites
  - Faire des Pauses



## AMELIORER SA MEMOIRE, SA CONCENTRATION ET SON ENERGIE

|  |  |
|--|--|
| <p>■ <b>Durée / Dates</b></p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 Journée (07 Heures)</li> <li>■ Date à définir</li> </ul>  |
| <p>■ <b>Pré-Requis</b></p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aucun</li> </ul>  |
| <p>■ <b>Public concerné</b></p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Toute personne désirant augmenter sa concentration, sa mémoire et retrouver de l'énergie au quotidien.</li> <li>■ Accessibilité</li> </ul> <p>Cette formation (ou ce dispositif, ou cet accompagnement...) est accessible aux personnes en situation de handicap.<br/>Vous pouvez prendre contact avec le référent handicap du service :<br/>Nathalie BEUVIER au 06.76.69.93.47</p> |
| <p>■ <b>Moyens Pédagogiques</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Alternance de théorie, de jeux, d'exercices et animation en classe inversée</li> <li>■ Partage d'expériences</li> <li>■ Un support de formation sera donné à chaque apprenant sous forme numériques</li> </ul>  |
| <p>■ <b>Suivi &amp; Evaluation</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Un contrôle continu se fera tout au long de la formation.</li> <li>■ La validation des connaissances sera effectuée via des exercices, sous forme de test, QCM, Quiz...</li> <li>■ Attestation de Fin de Formation</li> <li>■ Evaluation de la Satisfaction de la formation</li> </ul>  |

Programme Mis à Jour : Juin 2021