

MEMOIRE LONG TERME : MAITRISER LA TECHNIQUE DU PALAIS MENTAL

Apprendre et retenir dans le long terme



MEMOIRE LONG TERME : MAITRISER LA TECHNIQUE DU PALAIS MENTAL

Objectifs pédagogiques

- Acquérir une compréhension fondamentale du fonctionnement de la mémoire humaine et des différentes formes de mémoire pour en améliorer la gestion.
- Comprendre les origines, les principes fondamentaux et les avantages de la technique du palais mental afin de pouvoir l'évaluer comme un outil potentiel pour l'amélioration de la mémoire.
- Développer un palais mental personnalisé en utilisant des lieux et des objets familiers, et en appliquant la technique de chunking et d'association pour optimiser la rétention d'informations.
- Mettre en pratique les compétences apprises en créant un palais mental par le biais d'exercices pratiques, et évaluer son efficacité pour l'amélioration de la mémoire à long terme.
- Intégrer la technique du palais mental dans la vie quotidienne, à la fois dans des contextes professionnels et personnels, et élaborer des stratégies pour son application régulière.
- Établir des critères d'évaluation et un plan de suivi pour mesurer l'efficacité de votre palais mental, et obtenir des conseils pratiques pour surmonter les obstacles et défis potentiels.

Formateur, public et prérequis

- Public concerné : Toute personne soucieuse d'améliorer sa mémoire long terme, en particulier en période d'apprentissage lourd
- Pré-requis : Aucun

La formation sera dispensée par Franck BERNARD président de Tremplin Digital et Directeur Général d'Agilonaute.

Méthodes mobilisées

- Méthode espositive et transmissive
- Méthode démonstrative
- Méthode interrogative
- Méthode expérientielle.

Durée et Modalités de dispense de la formation

Cette formation se déroule sur 7 heures. Soit sur 1 journée, soit 2 demi-journées de 3h30
Formation en distanciel ou présentiel, Pour toutes aides sur Google meet :
<https://support.google.com/meet/?hl=fr#topic=7306097>

Plan de formation

Introduction

- Présentation du programme, des objectifs et recueil des attentes des participants ;

Introduction à la Mémoire et aux Techniques d'Optimisation

- Présentation du fonctionnement de la mémoire humaine
- Identification des types de mémoire: à court terme, de travail, et à long terme
- Introduction aux techniques d'optimisation de la mémoire

Comprendre le Palais Mental

- Origines et histoire de la technique du palais mental
- Les principes de base du palais mental
- Avantages et inconvénients de l'utilisation du palais mental

Élaboration d'un Palais Mental Personnalisé

- Sélection des lieux et objets familiers
- Utilisation de la technique de chunking
- Personnalisation et association pour maximiser la rétention

Pratiques et Exercices d'Application

- Exercices pratiques pour construire son propre palais mental
- Mesure de l'efficacité de votre palais mental
- Astuces pour améliorer et affiner la technique

La Technique du Palais Mental au Quotidien

- Utilisation du palais mental dans la vie professionnelle
- Utilisation du palais mental dans la vie personnelle
- Stratégies pour l'application régulière et la maintenance de votre palais mental

Évaluation et Suivi

- Critères d'évaluation de l'efficacité de votre palais mental
- Planification du suivi et de la révision
- Conseils pour surmonter les obstacles et les défis

Questions / Réponses

Modalités de mise en oeuvre

- Le formateur partage son écran et :
 - Explique les principes fondamentaux du référencement sur Wordpress
 - Montre les outils qui permettent la mise en oeuvre
 - réaliser des ateliers d'apprentissage grâce à des mises en situation concrètes

Modalités d'évaluations

- Questions orales et mise en situation ;
- Fiche d'évaluation ;

Modalités et délais d'accès

Pour toutes inscription à la formation, veuillez contacter AYONE FORMATIONS aux coordonnées suivantes : contact@ayone-formations.fr

Le délai d'accès estimé sera à minima de 1 semaine.

Tarif de la formation en Euros - Net de Taxes

Tarif : 899

Accessibilité

AYONE FORMATIONS accorde une importance particulière à l'accueil des personnes en situation de handicap :

1. Prise de connaissance du handicap

Signalez dès que possible avant l'inscription à la formation votre handicap. Notre référent handicap échange avec l'apprenant afin de déterminer la typologie du handicap et les besoins de compensation nécessaires. Il se tient à votre disposition à tout moment pour un entretien

2. Identification de besoins spécifiques pour adapter le parcours de formation

Notre référent handicap définira avec vous :

- une prise en charge dès l'arrivée sur le lieu de la formation quand elle est en présentiel
- une coordination des actions avec le formateur
- un aménagement particulier de votre environnement de formation
- un accompagnement à l'aller et au retour sur le lieu de déjeuner
- si besoin un accompagnement dans vos démarches

3. Aide à l'identification de partenariat et de financement spécifique

Des dispositifs d'information existent pour répondre à vos questions

- Sur la construction des projets de formation, sur l'aménagement de parcours pour compenser votre handicap, en matière d'information sur les financements : Allez sur le site : monparcourshandicap.gouv.fr
- Pour trouver l'acteur le plus à même de répondre à vos besoins, connectez-vous au site agefiph.fr

4. Suivis spécifiques réguliers

Contactez-nous



contact@ayone-formations.fr



<https://ayone-formations.fr/>