



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 21)



Début le lundi 13 janvier 2020



DURÉE : 01:00

PROFILS : Sophrologue et maitre praticien en PNL

PRE REQUIS :

Avoir suivi le niveau 1

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU971

Prix : **50.00 €**

DESCRIPTION

Pour bien utiliser votre mémoire, il faut comprendre comment elle fonctionne.

Nous pourrons ainsi faire état de trois phases :

- L'acquisition avec les problèmes de perception et de sélection de l'information
- Le traitement avec les notions de durée, d'interférences et de stabilisation du fait acquis
- La restitution avec les paramètres de fiabilité et de rapidité d'exécution.

Dans la « pratique courante », ces trois phases sont interdépendantes et forment un tout et nous ne prendrons conscience d'un défaut de fonctionnement de ce processus global qu'à la restitution.

Mais ce n'est pas toujours l'activité de restitution qui est cause, le problème pouvant se situer en amont, soit au niveau de la perception, soit dans la rétention de l'information.

L'approche théorique concerne :

- Les 3 phases du processus de mémorisation : acquisition, traitement, restitution
- Les différents types de mémoires (mémoire de situation, mémoire d'apprentissage)
- L'oubli, les facteurs de l'oubli (parmi eux, le stress)
- Les facteurs utiles à la mémorisation : motivation, attention, concentration, écoute, observation

Certains exercices proposés ont pour but d'activer l'attention, la concentration et d'autres d'entraîner la mémoire, et de découvrir des procédés mnémotechniques.



OBJECTIFS

Révisions des acquis du niveau 1 et exercices pratiques

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	13-01-2020	16:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	20-01-2020	16:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	27-01-2020	16:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	03-02-2020	16:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	10-02-2020	16:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE