

INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19
(Salle 13)

 Début le lundi 18 novembre 2019

 DURÉE : 01:00

PROFILS : Sophrologue et maitre praticien en PNL

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU882

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

Comprendre comment fonctionne la mémoire et apprendre à développer et renforcer ses différentes phases : acquisition (attention, concentration,...), traitement de l'information et restitution

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	18-11-2019	16:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	25-11-2019	16:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	02-12-2019	16:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-12-2019	16:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-12-2019	16:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE