



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le lundi 09 novembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **47.00 €**

PROFILS : Sophrologue, maître praticien en PNL et formateur

PRE REQUIS :

Formation à distance : avoir un ordinateur, un casque audio, un micro et une webcam (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre les cours en visio dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

Pour information, il est préférable de travailler dans une pièce isolée et au calme et d'avoir un ordinateur par apprenant.

MATERIEL :

FORMATION DISPENSEE EN WEBINAIRE

CODE ACTIVITÉ : 5AD1407

DESCRIPTION

Une bonne mémoire est fondamentale pour notre vie quotidienne. Elle nous permet de retenir toutes sortes d'informations (souvenirs personnels, connaissances culturelles, ...). Apprenons comment elle fonctionne et identifions les phases que nous avons à renforcer. **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 en 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	09-11-2020	16:00	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	16-11-2020	16:00	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	23-11-2020	16:00	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	30-11-2020	16:00	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	07-12-2020	16:00	01:00	VISIO-ATELIER