

INFORMATIONS

 **MULHOUSE** Visio-atelier

 **Début le** lundi 08 mars 2021

 **DURÉE** : 01:30

PROFILS : Sophrologue, maître praticien en PNL et formateur

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MU1011

Prix : **56.00 €**

DESCRIPTION

Une bonne mémoire est fondamentale pour notre vie quotidienne. Elle nous permet de retenir toute sorte 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 pourrions 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

Ces séances vous permettront de comprendre comment fonctionne la mémoire et d'apprendre à développer et renforcer ses différentes phases : acquisition (attention, concentration,...), traitement de l'information et restitution

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	08-03-2021	16:00	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	15-03-2021	16:00	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	22-03-2021	16:00	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	29-03-2021	16:00	01:30	VISIO-ATELIER