



VISIO - Atelier : Mémoire au top- animation en blended learning



M. KNECHT Robert

INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le mardi 09 novembre 2021



DURÉE : 01:00

Prix : 47.00 €

PROFILS : Sophrologue, maître praticien en PNL et formateur

PRE REQUIS : Aucuns pré-requis

MATERIEL :

FORMATION DISPENSEE EN WEBINAIRE

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.

CODE ACTIVITÉ : 6AD278

DESCRIPTION

Pour information, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animateur.trice 4 jours avant le démarrage de votre activité. En cas de non-réception n'hésitez pas à contacter l'accueil au 03.89.46.48.48 ou par mail contact@universitepopulaire.fr

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 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 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.



VISIO - Atelier : Mémoire au top- animation en blended learning



M. KNECHT Robert

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- d'identifier les points clés d'une bonne mémorisation,
- de reconnaître les phases de la mémorisation à développer et à renforcer au niveau de :
 - * l'acquisition (attention, concentration,...),
 - * du traitement de l'information,
 - * de la restitution
- d'appliquer de façon autonome les exercices permettant de renforcer leur mémoire.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	09-11-2021	18:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	16-11-2021	18:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	23-11-2021	18:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	30-11-2021	18:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	07-12-2021	18:00	01:00	VISIO-ATELIER