Dynamiser sa mémoire

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2001417F — Mise à jour : 14 avril 2026

Organisme responsable : **CCI Finistère - ELO les langues**

Présentation de la formation

Objectifs

Optimiser l'utilisation de sa mémoire, en comprenant mieux comment elle fonctionne et en sachant utiliser des méthodes de mémorisation efficaces afin de restituer des informations utiles et d'augmenter ses performances et son efficacité au quotidien.

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Connaître le fonctionnement des mémoires.
- Tirer parti de cette connaissance pour entraîner, développer ses mémoires.

Programme

- Connaître et stimuler le fonctionnement de ses mémoires
- Des mémoires provisoires et des mémoires à long terme
- Adopter des attitudes favorisant la mémorisation : motivations, attentions, organisations, réactivations
- Intégrer 4 manières d'apprendre : répétition, imagerie mentale, association et catégorisation
- Booster sa mémoire de travail - Ne plus confondre des oublis simples et oublis pathologiques
- Tirer parti de cette connaissance pour mieux négocier les contraintes professionnelles
- Développer ses attentions par la métacognition
- Semer des indices pour récupérer les souvenirs
- Doser ses réactivations pour favoriser le rappel des informations
- Utiliser des astuces pour mémoriser les patronymes, les chiffres, les listes
- Mieux mémoriser ses lectures
- Disposer de structures questionnantes pour interroger, récapituler l'information
- Opter pour une disposition en arborescence.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Aucun prérequis	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2204916S	Présentiel	Le Relecq-Kerhuon	03/12/2026	04/12/2026

Source : GREF Bretagne #2001417F