Booster sa mémoire

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2200153F — Mise à jour : 26 mai 2026

Organisme responsable : **KEY FORM & SOLUTIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

- Utiliser et développer ses capacités cérébrales en s’appuyant sur des méthodes et des techniques performantes
- Prendre conscience de ses difficultés
- Découvrir ses atouts pour permettre une mémorisation optimale

Programme

- Découverte des principales méthodes de mémorisation efficaces
- Comment extraire les informations les plus importantes
- Savoir bien prendre des notes
- Connaître le mode d’emploi de sa mémoire pour en tirer le meilleur
- S’armer d’outils performants pour augmenter ses capacité cognitive

Certifications préparées et métiers visés

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

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2299410S	À distance	—	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #2200153F