L'entrainement cérébral

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26207784F — Mise à jour : 27 mai 2026

Organisme responsable : **STRAFORMATION**

Présentation de la formation

Objectifs

- Comprendre comment fonctionne le cerveau en général ;
- Savoir de quelle façon on exploite ses capacités cérébrales ;
- Agir sur soi-même pour optimiser ses capacités cérébrales.

Programme

Comprendre le fonctionnement du cerveau

- Les principaux rôles du cerveau ;
- Comprendre comment on utilise son cerveau.

Optimiser sa concentration

- Définir la concentration et ce qu'elle implique ;
- Agir sur sa concentration pour l'exploiter au mieux ;
- Se concentrer au travail.

Savoir raisonner

- Les bases de la logique ;
- Appréhender la stratégie ;
- Utiliser la logique et la stratégie pour raisonner au travail.

Travailler sur sa mémoire

- Assimiler les fonctions de la mémoire dans les interactions ;
- Dresser un bilan de ses propres capacités de mémorisation ;
- S'entraîner pour développer sa mémoire ;
- Faire appel à sa mémoire en situation de travail.

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
2287943S	Mixte	Rennes	02/05/2026	31/07/2027

Source : GREF Bretagne #26207784F