

obe a



VENDREDI 7 FEVRIER 2025

www.obea.fr

Mémoire efficace

OBJECTIFS

- Analyser ses propres capacités de mémorisation
- Acquérir méthodes et outils afin de développer une mémoire fiable

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME

1- Approche générale du processus de mémorisation

- Relation entre le fonctionnement de la mémoire et la structure du cerveau :
- Les spécificités des différents modes de fonctionnement cérébral
- Les obstacles à la mémorisation :
- Structures mentales de fermeture
- Traitement défectueux de l'information
- Absence de stratégie de mémorisation
- Stress

2- Bilan individuel de ses capacités

- Croyances vis-à-vis de sa propre mémoire
- Réflexion sur ses habitudes de mémorisation

3- Une stratégie de mémorisation : le système A.T.R

- Accueil de l'information
- Transfert de l'information
- Réactivation

4- Le traitement de l'information à long terme

- Réutiliser ses acquis
- Organiser et structurer l'information captée et mémorisée

TOUTES LES SESSIONS