



Christelle
DANGLA
Consultante-Formatrice

 **ICPF**
Certification **PRO**
Consultant formateur Confirmé

Améliorer sa mémoire pour une meilleure organisation

Objectif professionnel	Optimiser sa mémoire et sa concentration pour une organisation efficace.
Objectif de développement des compétences professionnelles	Comprendre les processus d'appréhension de l'information. Apprendre des méthodes et techniques pour développer et entretenir sa mémoire. Gagner en concentration. Mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien.
Public concerné	Toute personne, dans le cadre de son activité professionnelle.
Prérequis	Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.
Méthode pédagogique	Approche Par Compétences : apprentissage par l'expérience et sur la pratique réflexive avec accompagnement de la formatrice
Moyens mis en œuvre	Élaboration de supports pédagogiques et techniques. Pédagogie interactive alternant apports théoriques et mises en application pratiques. Utilisation de la PNL, de l'Analyse Transactionnelle, de la méditation et de l'hypnose.
Techniques pédagogiques	Mises en situation, exercices, études de cas.
Modalités d'évaluation	Évaluation pédagogique diagnostique en début de formation. Évaluation formative/acquisition de compétences au fur et à mesure de la formation. Questionnaire d'évaluation de la formation par le participant, à chaud à la fin de la formation. Questionnaire d'évaluation de la mise en œuvre des compétences développées, à froid environ 6 mois après la fin de la formation. Remise d'un certificat de réalisation/Attestation de présence, assiduité et fin de formation, qui précise le niveau d'atteinte des objectifs de développement des compétences professionnelles.
Durée	Présentiel - 2 jours (14 heures)
Horaires	9 h 00 - 12 h 30 et 13 h 30 - 17 h 00
Lieu	À définir
Répartition du temps	Théorie : 30 % Pratique : 70 %
Participants	Format individuel.
Intervenante	Christelle DANGLA - Consultante formatrice certifiée ICPF & PSI

TFS ASSISTANTE - Christelle DANGLA

15 rue la ronde des charmes – 33460 MACAU – Mobile : 06.61.22.53.21 – www.christelledangla.fr – E.mail : tfsassistante@orange.fr

N° Siret : 510 936 065 00026 - Code APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine. Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Membre d'une association agréée par l'administration fiscale acceptant à ce titre le règlement des honoraires par carte bancaire ou par chèque libellé à TFS ASSISTANTE. Titulaire d'un contrat d'assurance Responsabilité Civile Professionnelle.

Programme de formation et de développement des compétences professionnelles

Comprendre les mécanismes de la mémoire

- La présentation des structures clés du cerveau impliquées dans la mémoire (hippocampe, amygdale, cortex)
- Comprendre le rôle des neurotransmetteurs dans le processus de la mémoire
- La définition et le rôle de la mémoire dans la vie quotidienne
- Les facteurs influençant la mémoire
- Les différents types de mémoire

Expliquer les défaillances neurobiologiques de la mémoire

- La définition neurobiologique de la mémoire
- Les tours que notre mémoire peut nous jouer
- Les souvenirs et les oublis

Connaître le processus de la mémoire

- L'encodage efficace
- Le stockage optimal
- La récupération réussie

Se concentrer avec des techniques efficaces

- La découverte des concentrations réceptrices et émettrices
- Le renfort durable de la concentration
- L'hygiène de vie idéale pour un cerveau au top

S'approprier les stratégies d'organisation et de mémorisation

- L'utilisation de la carte mentale (Mind Mapping)
- La ligne du temps
- Les outils efficaces à une organisation et une mémorisation efficaces

Christelle DANGLA - Consultante-Formatrice certifiée ICPF & PSI

Mise à jour le 02/01/2024

TFS ASSISTANTE - Christelle DANGLA

15 rue la ronde des charmes – 33460 MACAU – Mobile : 06.61.22.53.21 – www.christelledangla.fr – E.mail : tfsassistante@orange.fr

N° Siret : 510 936 065 00026 - Code APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine. Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Membre d'une association agréée par l'administration fiscale acceptant à ce titre le règlement des honoraires par carte bancaire ou par chèque libellé à TFS

ASSISTANTE. Titulaire d'un contrat d'assurance Responsabilité Civile Professionnelle.