

## DEVELOPPER EFFICACEMENT SA MEMOIRE

### Ce que vous vivez

Retenir un plan d'action, restituer un échange de réunion, assimiler une directive, synthétiser un texte : dans nos quotidiens professionnels, la mémoire est mise à rude épreuve. Le flux d'informations est continu, souvent rapide, parfois flou. Cette formation vous propose d'en comprendre les mécanismes, d'identifier vos leviers personnels, et de développer des stratégies pratiques pour ancrer l'essentiel, au bon moment.

### Pour qui

Tout professionnel souhaitant mieux retenir, mieux comprendre, mieux organiser et mieux restituer les informations utiles dans son activité quotidienne.

### 2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

**1 390 € HT**

### Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes de la mémoire pour mieux l'utiliser
- Repérer vos freins à la mémorisation et vos ressources naturelles
- Mobiliser des techniques concrètes pour mémoriser plus vite et plus durablement
- Structurer vos prises d'informations pour mieux les restituer
- Gagner en efficacité dans les temps de lecture, d'écoute, et de restitution

### Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic
- Apports ciblés
- Exercices d'entraînement
- Cas pratiques & mises en situation
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

### Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des mises en situation

**POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER**

59 Rue Claude Chappe  
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

SAS au capital de 7 500€

SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034  
Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378

[www.excellensformation.com](http://www.excellensformation.com)

## Contenu de la formation

### Comprendre les fondamentaux de la mémoire

- Types de mémoire utiles au travail : mémoire immédiate, de travail, à long terme
- Comment l'attention, l'émotion et le stress affectent la mémorisation
- Identifier ses canaux préférentiels (visuel, auditif, kinesthésique...)

### Diagnostiquer ses habitudes de mémorisation

- Auto-évaluation : vitesse, compréhension, rétention
- Décryptage de ses résistances : surcharge cognitive, distractions, flou des objectifs
- Relire sans retenir, écouter sans synthétiser
- Les conditions physiologiques qui peuvent affecter la mémoire

### Activer ses capacités de mémorisation

- Développer son attention et sa concentration
- Savoir observer, repérer l'essentiel, éliminer le superflu
- Techniques pour renforcer l'encodage et la rétention (associations, ancrage, répétition espacée)

### Expérimenter les techniques clés

- Visualisation, scénarisation mentale, images mentales
- Les méthodes mnémotechniques et leur utilisation ciblée
- Mind-mapping (cartes mentales) pour clarifier et mémoriser une information complexe

### Intégrer ses acquis dans sa pratique quotidienne

- Structurer ses notes pour faciliter la mémorisation
- Synthétiser oralement ou à l'écrit pour renforcer l'ancrage
- Créer un plan personnel de stimulation et d'entretien de sa mémoire

## Profil de l'intervenant

Spécialiste de la mémoire et de la performance cognitive avec une approche concrète et accessible, orientée vers les usages professionnels et la gestion de la surcharge mentale dans le secteur public.

## Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.

**POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER**

59 Rue Claude Chappe  
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

Organisme certifié Qualiopi  
sous le n°2020/89914.1  
pour les actions de formation.

SAS au capital de 7 500€  
SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034  
Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378  
[www.excellensformation.com](http://www.excellensformation.com)