Institut Régional de Formation des Allocations Familiales
67 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS CEDEX 19 - Tél. : 01 71 13 36 18
Siret : 381 050 996 00127 – APE 8559 A – N° déclaration d'activité : 11 75 48596 75

Dynamiser sa mémoire

Description :

Cette formation vous permettra, grâce à des techniques de mémorisation simples et directement applicables en milieu professionnel, de mieux mémoriser les informations mais également de mieux les rechercher et mieux les restituer au moment utile.

Objectifs :

- Identifier les différentes mémoires et leurs spécificités pour les utiliser au mieux
- Utiliser sa mémoire par une compréhension rapide et une mémorisation accrue des informations traitées
- Développer une solide méthodologie dans l'organisation de son travail, facilitant la mémorisation des informations
- Construire son plan d'action pour entretenir sa mémoire

Programme :

- La définition de la mémoire sous ses différentes formes
  - bilan des connaissances
  - le fonctionnement de la mémoire
  - le développement de la mémoire
- Les techniques de mémorisation
  - mémoriser ce qu'on lit
  - mémoriser ce qu'on entend
  - mémoriser ce qu'on voit
  - mémoriser des personnes
- L'utilisation de la mémorisation et de la concentration dans l'organisation de son travail
  - fonctionnement de la concentration
  - exercices autour de la concentration
  - méthodes de prise de notes
  - méthodes d'organisation
- La boîte à outils d'aide à la mémorisation
- Plan d'action personnel « comment entretenir et améliorer sa mémoire

Méthode pédagogique :

- Apports méthodologiques et théoriques
- Autodiagnostics
- Cas pratiques
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Modalités d'évaluation et de validation :

- **Evaluation de positionnement** : sous forme d'un questionnaire ou d'un tour de table avec le formateur pour valider les prérequis, pour évaluer les besoins individuels et pour déterminer le niveau de connaissances
- **Evaluation des acquis** : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme de mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic
- **Evaluation à chaud :** à la fin de la formation, un bilan oral est effectué par le formateur et une évaluation écrite adressée aux stagiaires permettent d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux
- **Evaluation à froid** : réalisée avec un outil interne Caf
- **Attestation de suivi** : Feuille de présence
- **Certificat de réalisation** mentionnant la nature, la durée de l'action est remis aux stagiaires à l'issue de la formation

Accessibilité :

Nous mettons tout en œuvre afin d'offrir aux personnes en situation de handicap des conditions optimales d'accès et d'apprentissage. N'hésitez pas à contacter Naima Ouari référent handicap naima.ouari@caf92.caf.fr - 01 87 02 85 25 / 06 09 28 97 89 directement pour lui signaler vos besoins spécifiques.

Public cible :
Tous publics
Pré-requis :
Aucun
Programmation :
Nous contacter Planification sur le site irfaf.fr
Catégorie :
Développement et efficacité personnels
Lieu :
Irfaf

Tarif / Jour / stagiaire : 190 €
Modalités animation :
présentiel et classe virtuelle
Formateur :
Prestataire externe
Effectif :
8 à 12 agents
Durée en jours :
2
Durée en heures :
14