

## Travailler votre mémoire et votre concentration

Référence : FCOCOM0006

Thématique : Me former au développement personnel

# FORMATION CONTINUE

## Objectifs

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire et retrouver confiance en elle
- Développer sa concentration
- Prendre soin de son cerveau

## Programme

### 1. Comment fonctionne notre cerveau

- 3 cerveaux en 1
- Le VAK

### 2. Le mécanisme global

- Les différents types
- Les 3 niveaux
- Le rôle de la motivation, l'écoute et l'attention

### 3. Enrichir et améliorer sa mémoire

- Les 4 R
- L'hygiène de vie
- Les moyens mnémotechniques
- Les cartes heuristiques
- Le braingym

### 4. Le mécanisme de la concentration

- L'état des lieux
- Les différents types d'attention
- Faire le lien entre stress, émotions et concentration

### 5. Mobiliser ses capacités de concentration

- Le trio gagnant
- Redécouvrir ses 5 sens pour affiner sa concentration
- Se débarrasser des pensées toxiques
- Se focaliser sur le « ici et maintenant »

### 6. Optimiser les phases d'attention

- Se fixer des priorités
- Planifier des objectifs
- La motivation

### 7. Rester concentré malgré les sources de distraction

- Les outils parasites
- Faire des pauses

## Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

## Méthodes mobilisées

### 1. Méthode

:

- Alternance de théorie, de jeux, d'exercices et animation en classe inversée
- Un support de formation sera donné à chaque apprenant sous forme numérique

### 2. Moyens :

Salle de formation équipée d'un vidéo projecteur, de tables individuelles, d'un tableau blanc, d'un paperboard

## Modalité d'évaluation

Evaluation  
des acquis de la formation par le formateur

## Durée

1 jour (7 h)

## Modalités et délais d'accès

Sur inscription

## Tarif public

239 € / jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle

## Tarif artisan

(inscrit au RM)

59 € / jour nets de taxe sous réserve des conditions de prise en charge des organismes financeurs

## Mention

Formation accessible et adaptée aux personnes en situation de handicap.

## Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z

Numéro de déclaration d'activité : 52 44 07494 44

Délivré par:

- Le Mans (CMA72 accueil) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2

Prochaine session en cours de programmation. Vous pouvez dès à présent nous faire part de votre intérêt en cliquant sur "Être rappelé pour en savoir plus" depuis la page descriptive de l'offre sur votre plateforme.

Tarifs:

- TOUT PUBLIC - contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact