

Développer sa mémoire

Description de la formation

Nous sommes obligés de retenir de plus en plus d'informations. Pour ce faire, nous sommes tentés de nous reposer sur les outils informatiques et notre mémoire devient paresseuse. Les oubliés se multiplient. Le but de cette formation est d'accroître les performances de votre mémoire en situation professionnelle ainsi que d'utiliser des méthodes et des outils de mémorisation permettant une rétention de l'information à long terme.

Objectifs pédagogiques

1. Identifier les 3 étapes à franchir pour mémoriser une information à long terme.
2. Appliquer des techniques variées qui activent les 4 étages du cerveau pour mémoriser des documents, noms et chiffres.
3. Identifier les facteurs qui améliorent la concentration.
4. Utiliser des techniques qui permettent de mobiliser l'attention des interlocuteurs et la mémorisation de ce que vous dites.

Contenu

- Les trois étapes du processus de mémorisation. Laquelle devez-vous renforcer ?
- Mémoriser le contenu d'une réunion ou d'un entretien
- Retenir des noms propres, du vocabulaire et des chiffres avec des méthodes variées
- « Carte mentale » (mind map) pour synthétiser les lectures
- Enrayer la courbe de l'oubli : mémoriser à long terme par des réactivations
- Comment tirer parti de votre mémoire visuelle, auditive et kinesthésique
- Préférences cérébrales et style d'apprentissage favori
- Comment lutter contre la distraction

Méthodologie

- Exposé
- Démonstration
- Travail d'équipe
- Travail individuel
- Groupe de discussion
- Enseignement par les pairs
- Autoévaluation

Clientèle visée

Tous

À savoir lorsque cette formation est en ligne

Nos formations en ligne sont diffusées sous forme de classes virtuelles interactives et nous travaillons avec la plateforme Zoom.

Vous devez avoir un ordinateur avec un bon accès à Internet ainsi qu'une caméra, un micro et des haut-parleurs afin de participer à la formation. La caméra doit être fonctionnelle et être ouverte tout au long de la formation pour faciliter les échanges avec le formateur et le volet pratique de la formation.

Développer sa mémoire

Formateur(s)

Bernard Deloge

Bernard a d'abord développé son expertise en criminologie et comme juriste. Depuis maintenant plus de 25 ans, il œuvre dans le domaine de la formation tant en Europe qu'au Québec. Il possède une expertise sur la méthode de lecture rapide Richaudeau qu'il a enrichie d'autres méthodes. Il forme les professionnels et les gestionnaires sur les techniques de lecture rapide, de mémorisation tant dans les organismes publics que dans les organisations du secteur privé.

Durée

2 jour(s) pour un total de 14 heure(s).

Coût par participant en formation publique

1087 \$

Prochaines dates en formation publique

1 et 2 avril 2026 (Montréal)

6 et 7 octobre 2026 (Classe virtuelle)

La bonne formation au bon moment. ÉTS FORMATION est le leader universitaire en formation continue avec plus de 8000 participants et participantes formés annuellement et une offre de plus de 300 différentes formations. Nos formations sont pratiques et pragmatiques et affichent un taux de satisfaction supérieur à 90 %. Consultez notre programmation complète au <http://www.etsformation.ca/>