



Comprendre le fonctionnement de la mémoire est essentiel pour développer ses capacités de mémorisation et entraîner sa mémoire.

Objectifs de la conférence

- Identifier les différents types de mémoire.
- Comprendre les processus de mémorisation.
- Se prémunir des « trous de mémoire », des oublis.
- Auto diagnostiquer le fonctionnement de sa mémoire.
- Renforcer sa concentration.
- Acquérir des méthodes mnémotechniques.
- Retenir les noms, les chiffres, les visages.

Méthode / moyens

Conférence appuyée sur des supports multimédia vidéo projetés.
Tests et grilles d'autoévaluation.

Public

Tout public
A partir de 10 personnes.

Durée

1 demi-journée.

Intervenants :

Psychothérapeute ou formateur.

Besoins

Selon la grandeur de la salle, l'intervenant devra être équipé d'un micro et d'un système d'amplification.
Ordinateur + vidéoprojecteur.

Contact

Madame Céline ALHERITIER, Directrice
01.30.76.18.14
alheritier.abc@gmail.com

