

Formation Améliorer sa mémoire pour une meilleure organisation

Durée de la formation :	14 heures
Date de la session :	du 10/03/2025 au 11/03/2025
Dates précises :	10-11/03/2025
Horaires de la session :	9h00-16h00
Lieu :	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A30 LABRI - Salle 75 au Rdc à droite
Nombre de places maximum :	15
Formateur(s) :	TFS LC - CHRISTELLE DANGLA
Prérequis sur cette formation :	Aucun
Public ciblé :	Toute personne, dans le cadre de son activité professionnelle. Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.
Public prioritaire :	Personnels de l'université
Date limite d'inscription :	29/11/2024

Objectifs :

Optimiser sa mémoire et sa concentration pour une organisation efficace :

- Comprendre les processus d'appréhension de l'information
- Apprendre des méthodes et techniques pour développer et entretenir votre mémoire
- Gagner en concentration
- Mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien

Programme :

1. Comprendre les mécanismes de la mémoire

- Les 3 cerveaux
- Les 3 types de mémoire
- Les différentes approches pour mémoriser

2. Expliquer les défaillances neurobiologiques de la mémoire

- La définition neurobiologique de la mémoire
- Les tours que nous joue notre mémoire
- Les souvenirs et les oubli

3. Se concentrer avec des techniques efficaces

- La découverte des concentrations réceptrices et émettrices
- Le renforcement durable de la concentration
- L'hygiène de vie idéale pour un cerveau au top

4. S'approprier les stratégies d'organisation et de mémorisation

- L'utilisation de la carte mentale (Mind Mapping)
- La ligne du temps
- Les outils efficaces à une bonne organisation (diagnostic, priorités, plan d'action)

Pour tout renseignement complémentaire :

Chargé(e) de formation : mailto:berengere.tenoux@u-bordeaux.fr

Pôle AGRH - service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur [**FormAction**](#)
et toutes les infos sur [**l'intranet**](#)