

## Formation

### Améliorer sa mémoire pour une meilleure organisation

<b>Durée de la formation :</b>	14 heures
<b>Date de la session :</b>	du 08/06/2026 au 09/06/2026
<b>Dates précises :</b>	8 et 9 JUIN 2026
<b>Horaires de la session :</b>	9h00-16h00
<b>Lieu :</b>	En distanciel - Lien Zoom à télécharger
<b>Nombre de places maximum :</b>	15
<b>Formateur(s) :</b>	TFS LC - CHRISTELLE DANGLA
<b>Prérequis sur cette formation :</b>	Aucun
<b>Public ciblé :</b>	Toute personne, dans le cadre de son activité professionnelle. Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.
<b>Public prioritaire :</b>	Personnels de l'université
<b>Date limite d'inscription :</b>	07/05/2026

---

#### 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 oublis

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](#)