

Formation

Améliorer sa mémoire pour une meilleure organisation

| | |
|--|--|
| Durée de la formation : | 14 heures |
| Date de la session : | du 16/11/2026 au 17/11/2026 |
| Dates précises : | 16 et 17 NOVEMBRE 2026 |
| 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 : | 25/06/2026 |

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](#)