

CH179

DÉVELOPPER SES RESSOURCES PERSONNELLES

Développer et optimiser sa mémoire

 Coup de coeur**DURÉE**
1 JOUR**PRIX RÉGULIER**
510 \$**PRIX PRÉFÉRENTIEL**
460 \$

Objectifs

Être en mesure de se familiariser avec les différents facteurs qui influencent la mémorisation et ainsi de développer ses habiletés de mémorisation.

Clientèle visée

Tout public.

Préalable

Aucun.

Contenu

- Types de mémoire (immédiate, long terme, procédurale, etc.)
- Difficultés de mémorisation, origine et solutions
- Schéma des trois étapes du processus de mémorisation
- Stratégies de mémorisation
- Rôle de l'attention et de la concentration dans la mémorisation
- Importance d'oublier
- Mémoire sélective : efficacité et efficacité
- Astuces complémentaires pour développer et entretenir sa mémoire
- Courbe de l'oubli
- Sommeil et mémoire : mieux dormir pour mieux retenir
- Stress et mémoire
- Exercices individuels et en équipe pour la pratique des techniques de mémorisation

Sélectionner la date de formation

Gatineau	30 mars 2020
Montréal	10 septembre 2020
Québec	11 septembre 2020
Montréal	26 octobre 2020
Gatineau	2 novembre 2020

Ce cours est aussi offert en [formation privée ou conférence](#).

Accréditations et associations partenaires



The PMI Registered Education Provider est une marque déposée du Project Management Institute, Inc.

6 PDU

440, boul. René-Lévesque Ouest, 5e étage, Montréal (Québec) H2Z 1V7

Téléphone: 514 380 0380 | sans frais: 514 380 0380 (Mt) / 418 681 0865 (Qc) / 1 877 380 8228

<http://www.technologia.com/fr/capital-humain-et-gestion/developper-ses-ressources-personnelles/developper-et-optimiser-sa-memoire/>

Pour nous contacter: formation@technologia.ca

© 2020 Tous droits réservés. Groupe informatique Technologia inc.