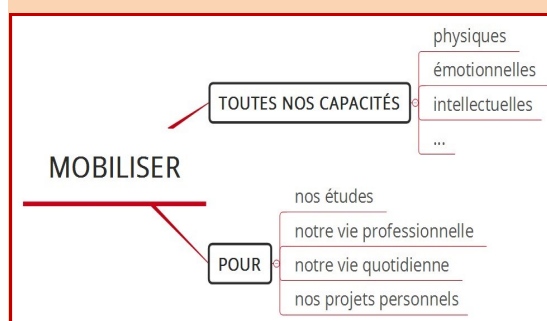




Calendrier 2017

3 jours

2^{eme} semestre 2017



Lieu :

Région Pau

Public

Tout professionnel désirant mieux mobiliser ses capacités de mémoire et d'organisation pour ses projets (voir objectifs de la formation).

Plus globalement, tout particulier intéressé par le sujet (étudiants, adultes, seniors)

Contacts

Renseignements et inscription :

Association Court'Echelle
11 rue du Béarn—65700 Sombrun
courtechelle@gmail.com
05.62.96.06.97 - 06.30.26.53.89
www.courtechelle-crea.com

Association Agréée
Jeunesse et Education Populaire
Siret 449 083 609 00015 APE 8559 A

Prestataire de Formation Enregistré
sous le N°73650055665 auprès du
Préfet Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Mémoire et Mind Mapping

Qu'est ce qui favorise l'attention, la concentration, la mémorisation ? Comment s'y prendre pour mieux mémoriser ? Quels sont les « amis » de notre mémoire ?

Comment ça fonctionne ? Repérer nos croyances, percevoir leur influence ... La mémoire fait appel à une véritable symphonie en trois mouvements.

Objectifs :

- Découvrir le fonctionnement de la mémoire,
- Acquérir des aides à la mémorisation et à la prise de notes, savoir les utiliser pour soi, pour ses études, ses projets, ou dans son contexte professionnel.
- Découvrir les cartes mentales (ou mind mapping) : préparer des projets, des réunions, dans le cadre des études, ...

Compétence visées

- Savoir mobiliser les différents niveaux de l'Être (le corps, la tête, le cœur) pour mieux mémoriser,
- Avoir des outils afin de valoriser des données, synthétiser des idées, développer la créativité... Améliorer ses performances.

Au programme

- Apports théoriques,
- Tests, jeux, exercices,
- Exercices corporels et relaxations,
- Technique des cartes mentales ou « mind mapping ».

Évaluation

- Envoi d'un questionnaire précédant la formation pour identifier les attentes, les besoins des stagiaires.
- Mis en place d'un document de d'exercices par groupe où les stagiaires retranscriront et analyseront tous les acquis de la formation.
- Mise en place d'un bilan/évaluation à la fin de la formation pour vérifier si les objectifs sont atteints.

Pour une demande de prise en charge dans le cadre de la formation continue, nous contacter pour un devis.

Formatrice

Françoise Senmartin



Sophrologue, Formatrice en techniques corporelles, relaxation et communication.

D.U. Communication et Gestion du Stress, praticienne Ennéagramme & PNL, Formée à la technique du Mind Mapping. Travaille avec divers publics.