



## Calendrier 2020

3 jours  
2e semestre

Lieu : 65700 Sombrun

## 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, séniors)

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

## Contacts

**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](http://www.courtechelle-crea.com)

**Siret 449 083 609 00015 APE 8559 A**



Court'Echelle est référencé sur Datadock, répondant aux 21 critères de qualité exigés par le décret du 30 juin 2015.

Prestataire de Formation enregistré sous le N°73650055665 auprès du Préfet Région Occitanie.

*Ne vaut pas agrément de l'Etat.*

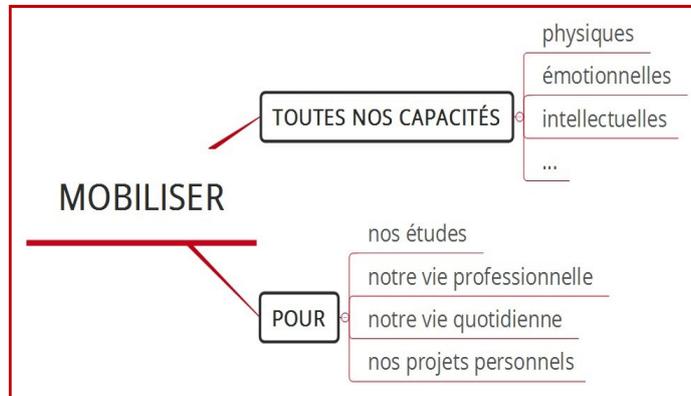
L'association est agréée Jeunesse et Education Populaire

Maj : 04/07/2019

# 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'Etre (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

15 jours avant la formation : Recueil des attentes et besoins de chaque participant pour mettre en place un programme ciblé.

En fin de formation évaluation des compétences acquises et de la capacité de mise en œuvre dans le cadre professionnel.

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.