



LIEU DE LA FORMATION

DPFI DE LORMONT
PÔLE COMMUNICATION &
ORGANISATION
LYCÉE LES IRIS
13 RUE SAINT-CRICQ
33305 LORMONT

PUBLIC CONCERNÉ

Salarié
Demandeur d'emploi
Demandeur individuel

PRÉ-REQUIS

Lire et écrire couramment

DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

Plusieurs sessions dans l'année
2 journées, soit 14 heures de
formation

MODALITÉS DE FINANCEMENT

- Compte personnel de Formation CPF
- Financement personnel
- Plan de développement des compétences

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Reprendre **confiance** en ses capacités
- Connaître les **techniques** de **mémorisation** destinées à **améliorer** et **booster** sa **mémoire**
- **Développer** de nouvelles **stratégies** de **mémorisation** adaptées à sa situation

CONTENU DE LA FORMATION

Se connaître

- Comprendre le fonctionnement du cerveau et le traitement des informations : neurones et synapses, circuits neuronaux, hémisphères gauche et droit
- Identifier ses propres modes de fonctionnement : visuel, auditif, kinesthésique

Savoir stocker les informations pour mieux les retrouver

- Le fonctionnement de la mémoire à court terme
- Le processus de mémorisation à long terme

Comment optimiser sa mémoire

- Identifier ses stratégies de mémorisation
- Expérimenter d'autres méthodes et techniques
- Inventer ses propres stratégies pour être plus performant
- Découvrir des supports innovants : le mandala et le schéma heuristique

CONDITIONS DE FORMATION

Alternance d'apports théoriques, méthodologiques et de mises en situation pratiques en groupe et en sous-groupes
Production personnelle tout au long de la formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluations formatives et bilan final
- Attestation de formation et attestation de capacités acquises en formation

PROFIL DES INTERVENANTS

Formatrice expérimentée et formée à la conception et l'animation d'ateliers « Apprendre à Apprendre », à l'approche centrée sur la personne (Carl ROGERS) et à différentes méthodologies d'apprentissage (Gestes mentaux, Antoine DE LA GALANDERIE, Développer sa capacité à apprendre, Jean BERBAUM) dans le cadre de la formation continue pour adultes.

VOS CONSEILLERS DES AGENCES DE GIRONDE

Marie-Noëlle MUNOZ
Coordonnatrice du DPFI de
Lormont
marie-noelle.munoz@greta-cfa-
aquitaine.fr
05 57 77 60 04

Marie-Cécile ROUYER
Conseillère en Formation
Continue LIBOURNAIS BLAYAIS
marie-cecile.rouyer@greta-cfa-
aquitaine.fr
05 57 55 43 20
06 71 70 71 15