

AMELIORER SA MEMOIRE ET SA CONCENTRATION

« SE CONCENTRER POUR MIEUX MEMORISER ET TRAVAILLER DANS LA SERENITE »

OBJECTIFS



- Comprendre le fonctionnement de sa mémoire
- Acquérir les méthodes et outils efficaces de mémorisation
- Accroître les performances de sa concentration en situation professionnelle
- Stimuler ses capacités de concentration
- Retenir les informations utiles et essentielles
- S'entraîner activement

METHODES PEDAGOGIQUES



Notre principale préoccupation est que chaque participant puisse transposer dans son contexte de travail quotidien les acquis de la formation. Cela se traduit concrètement par une pédagogie active, basée sur :

- Apports méthodologiques et théoriques du formateur
- Documentation pédagogique remise aux participants
- Exercices de mémorisation et de concentration adaptés aux contextes professionnels des participants
- Autodiagnostic de démarrage « mémoire et concentration »
- Suivi individuel et conseils personnalisés

DUREE



Dicom construit vos formations sur mesure. Nous déterminerons ensemble la durée la mieux ajustée à vos objectifs et aux attentes des participants.



PREREQUIS

Aucun



NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR GROUPE

8 maximum