



AMÉLIORER SA CAPACITÉ DE CONCENTRATION ET DE MÉMORISATION

Formation non certifiante

Il est nécessaire au travail comme dans sa vie personnelle d'avoir de bonnes capacités de mémorisation et de concentration pour être à la fois efficace et réactif. Dans cette formation, à l'aide de jeux, les participants seront mis dans des situations d'exercer leur mémoire en mobilisant leur attention.

OBJECTIFS

- Découvrir les différents types de mémoire et leur fonctionnement.
- Mettre en place des stratégies de mémorisation pour plus d'efficacité au quotidien.
- Améliorer ses capacités d'attention et de concentration.

CONTENU DE FORMATION

- Comprendre et évaluer le fonctionnement de sa mémoire : qu'est-ce que la mémoire ? Quel est le rôle de l'attention, de l'écoute et de la motivation dans la mémorisation ?
- Découvrir les différents types de mémoire.
- Stimuler sa mémoire sensorielle, sa capacité d'observation et sa concentration.
- S'entraîner à mémoriser : informations simples, noms propres, listes et contenus variés.

ET APRÈS ?

Suites de parcours formations courtes de professionnalisation :
"Savoir gérer son stress"

LE + IRFA

- Un label Qualité reconnu, une équipe pédagogique et administrative à votre écoute, une démarche pédagogique proche des réalités professionnelles.
- Du matériel professionnel, des espaces dédiés aux stagiaires, équipements informatiques.

BON À SAVOIR

- 🕒 **14 heures**
- 📅 **En Intra**
- 📍 **Formation Continue • Présentiel**

PUBLIC CONCERNÉ

Travailleurs en situation de handicap

PRÉREQUIS

- -

ACCESSIBILITÉ

- Formation ouverte aux personnes en situation de handicap.

MÉTHODES MOBILISÉES

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques. Jeux. Photo langage.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Formation réalisée en intra sur demande
- Pour plus d'informations, contacter Jean-François LOUBIES : jfloubies@irfabfc.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Début de formation : auto-positionnement des stagiaires.
- Fin de formation : évaluation des acquis et de la satisfaction (questionnaire et échange collectif).
- Après la formation : remise d'une attestation individuelle et transmission d'un bilan aux employeurs.

FINANCEMENT

- Nous consulter - tarif sur devis
- Plan de développement des compétences
- Prise en charge opco

RÉSULTAT & SATISFACTION

- Taux de réussite : 100 %
- Taux de satisfaction stagiaires : 96 %
- Taux d'atteinte des objectifs : donnée disponible dès la prochaine session