

# Développer les Capacités de votre Mémoire

*Lien : https://maroc-performance.com/formation/developper-les-capacites-de-votre-memoire*

DURÉE
**2 jours (14h)**

RÉFÉRENCE
**DP13**

CATÉGORIE
**Développement de votre Potentiel**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre le fonctionnement de sa mémoire
- Développer ses capacités de mémorisatione
- Développer son efficacité professionnelle grâce à sa mémoire

## POUR QUI ?

- Toutes personnes désireuses d'entretenir et de développer sa mémoire

Maroc Performance



## Programme détaillé

### 1 / Comprendre le fonctionnement de sa mémoire

- La clé « PARA » : percevoir - associer - raccrocher - activer
- Identifier les types de mémoire
- Souvenirs, oublis, trous de mémoire : les processus de la mémoire
- Forces et faiblesses de sa mémoire et son mode de fonctionnement dominant
- Freins et blocages au développement de sa mémoire

### 2 / La mémoire, c'est quoi ?

- Approche de l'activité cérébrale
- Fonctionnement de la mémoire
- L'impact de l'âge, de l'affectivité

### 3 / Réunir les conditions pour une bonne mémoire

- Entretenir sa motivation
- Renforcer sa concentration

### 4 / Agir sur les trois étapes de la mémorisation

- Bien enregistrer l'information par un accueil adéquat
- Organiser le stockage de l'information
- Entretenir la réactivation et le rappel

Maroc Performance

### 5 / Mémoriser ce qu'on lit

- Identifier les éléments clés
- Synthétiser pour mieux se souvenir
- Acquérir la mémoire des chiffres
- Utiliser des astuces mnémotechniques

### 6 / Mémoriser ce qu'on entend

- Développer l’écoute active pour retenir l’essentiel
- Se concentrer sur l’orateur, son interlocuteur
- Prendre des notes en synthèse
- Retenir l’essentiel

### 7 / Mémoriser ce qu'on voit

- Associer les informations pour mieux mémoriser
- Faire appel à ses sensations
- Se concentrer sur des détails marquants

### 8 / Développer son efficacité professionnelle grâce à sa mémoire

- Utiliser sa mémoire pour mieux gérer son stress
- Mémoriser les informations essentielles pour gagner du temps : noms, visages, chiffres, agendas, dates...
- Assimiler les données complexes et les restituer au moment opportun

### 9 / Solliciter sa mémoire dans des situations professionnelles

- Intervenir en public
- Mieux négocier
- Accroître sa capacité de conviction

Maroc Performance

## Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

## Prochaines dates programmées

| | |
|---|---|
| 10 au 11 Déc. 2026 | Distanciel |
| 14 au 15 Jan. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 16 au 17 Mars 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 13 au 14 Mai 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 13 au 14 Juil. 2027 | Présentiel - Casablanca |

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

## Réservation & Renseignements

**Téléphone :** +212 522 247 210
**Email :** contact@maroc-performance.com
**Web :** https//www.maroc-performance.com


Maroc Performance — Tous droits réservés