



## Développer les Capacités de votre Mémoire

**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 mémorisation
- ✓ Développer son efficacité professionnelle grâce à sa mémoire

### 👥 POUR QUI ?

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



## 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

## 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

## 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

📅 16 au 17 Juin 2026	📍 Casablanca
📅 13 au 14 Août 2026	📍 Casablanca
📅 13 au 14 Oct. 2026	📍
📅 10 au 11 Déc. 2026	📍

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

## 🔄 Réservation & Renseignements

📞 **Téléphone** : +212 522 247 210  
✉ **Email** : [contact@innov-maroc.com](mailto:contact@innov-maroc.com)  
🌐 **Web** : <https://www.innov-maroc.com>

▼  
Scannez pour accéder  
à la fiche en ligne