

INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19

 Début le lundi 06 février 2023

 DURÉE : 01:00

Prix : **50.00 €**

PROFILS : Sophrologue, maître praticien en PNL et formateur

PRE REQUIS :

Les documents et enregistrements audios, qui sont fournis au fur et à mesure de l'avancée du cours nécessite d'avoir un ordinateur, ou un mobile chez soi. Sinon, le signaler au formateur.

MATERIEL :

Les documents et enregistrements audios, qui sont fournis au fur et à mesure de l'avancée du cours nécessite d'avoir un ordinateur, ou un mobile chez soi. Sinon, le signaler au formateur.

CODE ACTIVITÉ : 7MU337

DESCRIPTION

Une bonne mémoire est fondamentale pour notre vie quotidienne. Elle nous permet de retenir toutes sortes d'informations (souvenirs personnels, connaissances culturelles, ...). Apprenons comment elle fonctionne et identifions les phases que nous avons à renforcer. Pour bien utiliser votre mémoire, il faut comprendre comment elle fonctionne.

Nous pourrons ainsi faire état de trois phases :

- L'acquisition avec les problèmes de perception et de sélection de l'information.
- Le traitement avec les notions de durée, d'interférences et de stabilisation du fait acquis.
- La restitution avec les paramètres de fiabilité et de rapidité d'exécution.

Dans la « pratique courante », ces trois phases sont interdépendantes et forment un tout et nous ne prendrons conscience d'un défaut de fonctionnement de ce processus global qu'à la restitution.

Mais ce n'est pas toujours l'activité de restitution qui est en cause, le problème pouvant se situer en amont, soit au niveau de la perception, soit dans la rétention de l'information.

L'approche théorique concerne :

- Les 3 phases du processus de mémorisation : acquisition, traitement, restitution
- Les différents types de mémoires (mémoire de situation, mémoire d'apprentissage)
- L'oubli, les facteurs de l'oubli (parmi eux, le stress)
- Les facteurs utiles à la mémorisation : motivation, attention, concentration, écoute, observation

Certains exercices proposés ont pour but d'activer l'attention, la concentration et d'autres, d'entraîner la mémoire et de découvrir des procédés mnémotechniques.

OBJECTIFS

Comprendre comment fonctionne la mémoire et apprendre à développer et renforcer ses différentes phases : acquisition (attention, concentration,...), traitement de l'information et restitution

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	06-02-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	27-02-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	06-03-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	13-03-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	20-03-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE