

Optimiser sa mémoire et sa capacité de concentration

Niveau 2

OBJECTIFS

Comprendre le fonctionnement de la mémoire
Développer ses capacités de mémorisation et d'utilisation de l'information stockée
Augmenter sa vitalité et sa créativité

PUBLIC

Tout public

PRE-REQUIS

Avoir suivi le niveau 1 il y a moins de 6 mois

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Après une approche théorique, les thèmes abordés sont traités sous l'aspect pratique avec la réalisation d'exercices simples et l'apprentissage de techniques d'optimisation du fonctionnement cérébral et des capacités intellectuelles
Remise de supports pédagogiques à chaque participant

ORGANISATION PEDAGOGIQUE

Intra-entreprise
Groupe de 3 à 6 personnes maximum

PROGRAMME INDICATIF DE FORMATION

Les mécanismes biologiques de la mémoire
Les différentes mémoires
Approfondissement des techniques de mémorisation
Traitement de l'information et les hémisphères du cerveau
Mémoire et mode de vie :
Rythmes biologiques, diététique et cerveau
Bilan personnel :
Repérer ses déficiences et établir un programme de mémorisation

DUREE

2 jours

LIEU

Dans nos locaux ou sur site

TARIFS

1300 € pour le groupe
Nos tarifs sont nets de taxes

CONTACTS

Carole SAINT CRIQ
Responsable Formation Continue
saint-criq@cepiereformation.com

Yvette PEREIRA
Assistante Commerciale
pereira@cepiereformation.com

Tél. : 05 62 14 95 00 - Fax : 05 62 14 95 95