

# Booster votre mémoire

## Se souvenir de tout facilement

### Objectifs

- Développer de nouvelles formes d'apprentissage.
- Booster la confiance en soi.
- Découvrir qu'on a tous une bonne mémoire lorsqu'on connaît les bonnes techniques.

### Pour qui ?

- Tout étudiant (15-25 ans) qui souhaite améliorer sa méthode de travail pour réussir ses études.

### Pré-Requis

Aucun pré-requis nécessaire.

« Les mémoires exceptionnelles ne sont pas innées, mais acquises. »

Professeur K. Anders Ericsson

**Durée :** 2 jours

**Prix :** 400 € TTC

Réduction de 100€ si achat groupé de formation Mind Mapping et formation Mémoire. (700 € au lieu de 800 € pour un étudiant)

**Dates :** 15 et 16 Avril 2017 (Paris)  
10 et 11 Juillet 2017 (Paris)  
21 et 22 Août 2017 (Paris)

### Programme et méthodes pédagogiques

#### Maîtriser le processus de la mémoire

- La mémoire à court terme.
- La mémoire à moyen terme.
- La mémoire à long terme.

#### Appliquer les techniques de mémorisation aux cours

- Faire des fiches efficaces.
- Mémoriser des listes.
- Apprendre du vocabulaire.
- Retenir des dates historiques.

#### Retenir à vie ce que l'on apprend

- Le fonctionnement de l'oubli.
- Les familles de réactivation.
- S'organiser pour réussir ses révisions et ses examens.

#### Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.
- "Jouer" avec des situations scolaires réelles.



### Formations complémentaires

- Formation "Mind Mapping Etudiants"

Les 

- Un **fascicule offert** pour appliquer les méthodes après la formation.

- Le **jeu de cartes "booster sa mémoire"** offert pour entraîner sa mémoire sur du long terme.



### Nos formateurs

Champion de France de mémoire.  
Formateur pédagogie visuelle.  
Expérience internationale et multiculturelle.



Sebastien  
MARTINEZ

### Témoignages des participants

« J'ai désormais des méthodes pour apprendre des listes de mots et des définitions. Tout travail commence par une organisation minutieuse. Enfin, l'ambiance de cette formation était vraiment positive. On pouvait s'exprimer librement sans une quelconque retenue. »

**Marine**

« Je pensais pas avoir de réelles difficultés d'apprentissage, mais ce stage m'a surpris, car j'ai amélioré mes techniques d'apprentissage. J'attendais de ce stage la possibilité de créer un programme de travail adapté à la PACES, l'objectif est totalement atteint d'autant plus que ce stage est ludique donc il est plus facile de retenir et d'en appliquer les méthodes. »

**Charles**