



Atelier Développer sa mémoire

Cet atelier s'adresse à toutes les personnes souhaitant mieux comprendre le fonctionnement de leur mémoire, améliorer leurs capacités mnésiques et apprendre des techniques ludiques pour retenir de nouveaux apprentissages. Il concerne également les personnes désireuses de développer leur créativité grâce à une approche sollicitant l'imagination et l'innovation pour aider à l'encodage de nouvelles informations.

Durant cet atelier, des techniques spécifiques de facilitation seront proposées pour, entre autres:

- 💡 Accumuler davantage de savoirs lors d'un nouvel apprentissage
- 💡 Retenir plus d'informations lors d'un cours ou d'une lecture
- 💡 Être plus concentré dans le quotidien
- 💡 Se souvenir des noms de personnes rencontrées
- 💡 Retenir des informations en conservant leur ordre (faits historiques, ordre des planètes, etc.)
- 💡 Apprendre une nouvelle langue
- 💡 Retenir des informations détenant peu de sens (formules mathématiques, physique)
- 💡 Apprendre une liste de 20 mots dans l'ordre en deux minutes

Un contenu théorique sera dispensé pour que les participants soient sensibilisés au fonctionnement de la mémoire de manière générale et connaissent ses particularités. La partie principale de l'atelier consistera en l'application de techniques pratiques facilitant la mémorisation au cours de nombreux exercices différents. Les participants seront invités à tester les multiples outils proposés afin de se rendre compte de ceux qu'ils peuvent maîtriser le plus facilement et mettre en œuvre selon leurs objectifs. Des moments de partage seront organisés sous forme d'échanges sur le fonctionnement des différentes méthodes afin de rendre compte d'une loi de l'apprentissage immuable: chaque individu apprend différemment.

Tous les participants devront se munir pour cet atelier:



D'une grande curiosité sur l'apprentissage en général



D'une ouverture à la créativité et à l'innovation



D'un attrait pour la découverte de son propre fonctionnement



D'une envie de sortir de la mémorisation lourde et fastidieuse par "rabâchage"



De leur plus grand sourire, car les faits les plus marquant s'apprennent en s'amusant