Capsule FORMATION

FORMATION · 1 JOUR · PRÉSENTIEL · PILIER AGIR SUR SOI

AMÉLIORER VOS CAPACITÉS DE MÉMORISATION

Cinq mémoires, une stratégie pour chacune, et le corps comme allié.

DATE	LIEU	DURÉE	GROUPE	TARIF
Samedi 5 décembre 2026	Lyon	1 jour · 7 heures	4 à 10 personnes	100 € la journée

OBJECTIFS

- Distinguer les cinq mémoires et le rôle des zones du cerveau qui y participent
- Repérer ce qui fragilise ou renforce votre mémoire au quotidien
- Appliquer au moins une stratégie par mémoire
- Utiliser la respiration et le mouvement pour apprendre et vous souvenir

SAVOIRS ASSOCIÉS

- Identifier les trois étapes de la mémorisation : encoder, stocker, retrouver
- Distinguer les cinq mémoires : sensorielle, de travail, épisodique, sémantique, procédurale
- Situer l'hippocampe et le cortex préfrontal et comprendre leur rôle
- Identifier les facteurs qui fragilisent ou renforcent la mémoire : stress, sommeil, émotions, attention, mouvement, alimentation
- Utiliser une stratégie adaptée à chaque mémoire
- Appliquer des méthodes d'association et des procédés mnémotechniques
- Mobiliser la respiration et le mouvement pour préparer le cerveau à apprendre
- Construire votre plan d'action personnel

APPORTS THÉORIQUES

- Les cinq mémoires
- L'hippocampe et le cortex préfrontal
- L'empan mnésique
- La courbe de l'oubli

MÉTHODES

- Les 5 sens en éveil
- Le regroupement et le vide-tête
- La méthode SAC
- Le palais mental et les images VABO
- La répétition espacée
- Le mind mapping
- Découper, répéter, rejouer

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports et de mises en situation : défis de mémoire, exercices individuels et en binôme
- Un temps pour le corps entre chaque mémoire : respirations, mouvement, visualisation
- Remise d'un support pédagogique

PUBLIC ET PRÉREQUIS

- **Public :** particuliers et indépendants
- **Prérequis :** aucun, simplement l'envie d'expérimenter et de vous entraîner

VOTRE FORMATRICE · STÉPHANIE LOMBARDO

Plus de 19 ans dans la formation : formatrice, coordinatrice pédagogique, puis responsable d'un centre de formation. J'ai développé une expertise des mécanismes d'apprentissage et des techniques de communication. Je suis certifiée MBTI niveau 1 et professeure de Vinyasa yoga, de méditation et de gestion du stress (Yoga Alliance).

RÉSERVEZ VOTRE PLACE

Inscription sur capsuleformation.fr · règlement par virement ou Wero

CLÔTURE DES INSCRIPTIONS
vendredi 27 novembre