

**BOOSTER SA MÉMOIRE
NIVEAU 1**

GAGNER EN CONFIANCE ET EN EFFICACITÉ AU TRAVAIL

**À DISTANCE : 4 X 2H + 1H
OU EN PRÉSENCE : 7H SUR 1 JOUR**

Objectif principal

Acquérir des outils et des méthodes de mémorisation visant à optimiser les performances de sa mémoire en situation professionnelle

Public visé

- Tout public (salariés, cadres, chefs d'entreprise), toute personne souhaitant améliorer ses capacités de mémorisation

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Gérer son attention et maintenir une concentration de bonne qualité
- Apprendre par la pratique en s'entraînant avec des exercices ciblés et adaptés :
 - à mémoriser une grande liste pour une présentation sans notes
 - à synthétiser un contenu pour le restituer plus facilement
 - à apprendre des paires d'informations (noms/visages, vocabulaire anglais ou technique)
- Augmenter sa capacité de stockage d'informations et de restitution des informations mémorisées sur le long terme

Modalités :

Un premier entretien téléphonique permet de déterminer le profil des futurs stagiaires, vos objectifs, d'adapter le parcours. Le planning et les dates de formation seront déterminés en fonction de vos disponibilités.

Délai d'accès à la formation :

La durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation est habituellement d'un mois.

Capacité & durée :

- groupe de 6 à 20 personnes
- à distance : 9h
 - 4 sessions de 2h
 - 1 session bilan d'1h
- en présence : 7h sur 1 jour

Tarif :

- 2500€HT (3000€ TTC) pour un groupe
- formation-sur-mesure : nous consulter

PROGRAMME*



2H

MODULE 1

FAIRE UNE PRÉSENTATION SANS NOTES

- Tester sa mémoire à court terme
- Identifier les étapes du processus de mémorisation
- Créer un palais mental grâce à la méthode des lieux
- Mémoriser une liste d'informations en séquence grâce à des associations visuelles
- Restituer la liste en séquence

Objectif ➡ *Mémoriser une liste d'idées pour une présentation sans notes*

Mise en pratique ➡ *Créer un palais mental et mémoriser une liste d'au moins 10 éléments*



2H

MODULE 2

MÉMORISER DES NOMS ET DES VISAGES

- Utiliser la technique du Pomodoro pour organiser son temps de travail
- Pratiquer la méthode COALA avec un trombinoscope
- Associer des images au nom des personnes et à leur visage
- Connecter les associations entre elles grâce à l'imagination
- Restituer l'information demandée à partir du visage ou du nom

Objectif ➡ *Utiliser la méthode SAC pour retenir une association d'idées*

Mise en pratique ➡ *Mémoriser un trombinoscope*



2H

MODULE 3

SYNTHÉTISER UN CONTENU POUR LE RESTITUER

- Identifier les deux familles de fiches
- Définir les avantages de chaque famille
- Sélectionner les mots-clés d'un texte
- Créer une carte mentale (Mind Mapping) à partir d'un texte
- Restituer la carte mentale de mémoire

Objectif ➡ *Synthétiser et mémoriser un contenu*

Mise en pratique ➡ *Créer et mémoriser une carte mentale*



2H

MODULE 4

MÉMORISER DES PAIRES D'INFORMATION

- Pratiquer la technique du SAC avec du vocabulaire
- Associer des images à des mots
- Connecter les associations entre elles grâce à l'imagination
- Restituer l'information demandée à partir d'un mot
- Décrire le processus de répétition espacée

Objectif ➡ *Mémoriser des paires de mots en langue étrangère*

Mise en pratique ➡ *Mémoriser du vocabulaire en anglais*



1H

BILAN ET ÉVALUATION À CHAUD

- Bilan du parcours et appréciation des stagiaires
- Questions / réponses
- bonus : outils numériques

*LA DURÉE EST ADAPTÉE EN FONCTION DU FORMAT (À DISTANCE OU EN PRÉSENCE)

MODALITÉS D'INSCRIPTION & ORGANISATION

Pour vos demandes de formation

Contactez Delphine Reymond, notre responsable administrative (réponse sous 48h) :

contact@sebastien-martinez.com

(+33) 06 51 47 62 46

(du lundi au vendredi 10h-12h30/14h-17h30)

ou par le formulaire de contact sur

www.sebastien-martinez.com/mmf

Après un entretien téléphonique personnalisé, nous vous transmettrons au maximum sous 8 jours, tous les documents nécessaires :

- devis ou convention de formation
- programme détaillé

En situation de handicap ?



Nous essaierons d'adapter nos formations à vos besoins ou nous vous orienterons vers d'autres organismes.

Contactez Delphine Reymond, notre référent handicap :

contact@sebastien-martinez.com

(+33) 06 51 47 62 46

(du lundi au vendredi 10h-12h30/14h-17h30)

ou par le formulaire de contact sur

www.sebastien-martinez.com/mmf

Quelques jours avant le début de la formation, un courriel avec toutes les informations pratiques est envoyé aux participants ou au référent pédagogique en charge de transmettre les convocations.

Ce courriel comprend :

- rappel des dates, horaires et lieu des sessions
- le support de cours à imprimer
- les liens de connexion :
 - pour s'inscrire au cours en ligne et accéder aux replays des sessions à venir
 - pour rejoindre le groupe de discussion
 - pour rejoindre la réunion en visio
- un questionnaire à remplir en ligne pour connaître les attentes du stagiaire
- les coordonnées de notre référent pour l'assistance technique et pédagogique
- toute autre information utile

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE ET FORMATEURS

Notre méthode pédagogique

- Acquérir des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Parcours d'apprentissage à distance fractionné pour une meilleure assimilation et un meilleur engagement
- Favoriser une dynamique de groupe et de bienveillance, échanges, retours d'expérience

Déroulé pédagogique

*uniquement pour la formation à distance

- Attentes des participants + présentation du planning de la session/journée.
- *Présentation de la plateforme pédagogique en ligne
- *Retour et partage d'expérience sur la séance précédente
- Apport théorique
- Explication et application d'une nouvelle méthode en groupe
- Application de la méthode en sous-groupe de 2-3 personnes
- Débriefing général
- *Exercices/plan d'actions sous forme de challenges à effectuer pendant les intersessions

Vos formateurs



SÉBASTIEN MARTINEZ - [Fondateur de la méthode, auteur et conférencier](#)

Sébastien Martinez, est champion de France de mémoire (2015) et vice-champion du monde avec l'équipe de France (2018). Depuis 10 ans, il transmet ses méthodes aux étudiants, enseignants et entreprises. Il est l'auteur de "Une mémoire infailible", "La mémoire est un jeu", "Une mémoire de roi" (éditions Premier Parallèle).



Guillaume PETIT-JEAN - [Athlète de la mémoire & conférencier](#)

Double champion de France de mémoire en 2019 et 2021 et vice champion du monde aux côtés de l'équipe de France en 2018, Guillaume est passionné par le potentiel humain. Après 10 ans dans les finances et le consulting à l'étranger, il a choisi de se consacrer à sa passion en devenant coach de transition professionnelle et formateur/conférencier en stratégies de mémorisation.

OUTILS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

FORMATION EN INTRA EN PRÉSENCE

Nous privilégions une disposition des tables en U.

Pendant la formation :

- Le formateur utilise un paperboard, la vidéo-projection pour diffuser un diaporama Power Point pour animer la session
- Un book pédagogique papier est fourni en début de cours pour faciliter la prise de notes et l'accès aux supports pour les exercices.

FORMATION À DISTANCE

À travers des modules progressifs, le stagiaire pourra s'approprier les outils afin d'appliquer ses acquis à son projet professionnel. Nous utilisons la solution de visioconférence Zoom (ou autre plateforme). Les fonctions utilisées sont le tchat, le partage d'écran, le travail en sous-groupes et les sondages. En cas d'absence pendant une classe virtuelle, il est possible de voir le replay.

Votre équipement : le stagiaire doit disposer d'un ordinateur/tablette/Smartphone avec une connexion Internet, accès vidéo + micro. La possession d'une webcam et d'un micro est préférable mais non obligatoire.

Pendant les séances :

- Le formateur s'appuie sur un diaporama Power Point pour animer la session
- Le stagiaire dispose également d'un support de cours en PDF imprimable

Centralisation des supports et des informations pédagogiques sur la plateforme de cours en ligne Teachable (accessible 7/7j et 24/24h) où chaque participant dispose d'un compte personnel sécurisé.

Les ressources pédagogiques :

- enregistrements (replays) vidéos des sessions disponibles jusqu'à 1 an après la fin de la formation
- documents d'animation Power-Point, supports de cours en pdf, fichiers divers
- quiz en ligne
- exercices/corrigés proposés
- vidéos tutos
- guide d'accueil

Groupe privé de discussion WhatsApp (ou autre)

Encadrement :

- Tutorat à distance : les intersessions sont animées par le formateur via le groupe de discussion en ligne.
- Logistique : pour toute question technique (accès aux classes virtuelles et à la plateforme de cours en ligne) un membre de notre équipe se tient disponible

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis :

1 - évaluation théorique avec des quiz

2- activités d'entraînement/de la pratique par la réalisation des challenges : pour chaque module, le stagiaire choisit un contenu à mémoriser en appliquant la méthode présentée. Il peut choisir un contenu de son choix ou parmi ceux proposés.

Les productions peuvent être partagées dans le groupe de discussion ou la plateforme de cours en ligne pour être corrigées par le formateur et inspirer les autres participants.

*Dispositif de suivi de l'assiduité du stagiaire : en cas d'absence pendant une classe virtuelle, le formateur s'assure que le replay de la séance a bien été visionné.

Évaluation de la formation par les apprenants :

Chaque classe virtuelle est évaluée à l'aide d'un questionnaire en ligne à compléter en début et fin de chaque session. Il permet de mesurer la satisfaction globale des stagiaires (qualitative et quantitative), afin d'améliorer le contenu des séances suivantes.

A la fin du parcours, une enquête globale d'évaluation de la formation est remplie par les stagiaires. Elle porte sur l'organisation, les qualités pédagogiques du formateur, les méthodes et supports utilisés, etc. et sur les acquis de la formation (programme, atteinte des objectifs attendus, des connaissances et compétences acquises).

Évaluation de la formation par le prescripteur :

En parallèle, une enquête d'évaluation de l'organisation et du contenu de la formation sera également soumise au responsable de la formation de l'entreprise qui a commandé la formation.

Fin de formation :

Un certificat de réalisation numérique de la formation est remis au participant à la fin du stage. Celui-ci mentionnera le nom et prénom du stagiaire, l'intitulé, la date de réalisation, la durée et les objectifs de la formation.

RÉFÉRENCES

Enseignement privé et public

- École du Louvre
- Université Paris Sud
- Faculté de droit Julie-Victoire Daubié (Lyon 2)
- Université de Limoges
- APEL académique de Bretagne
- APEL académique Orléans-Tours
- APEL du Var
- AEFE
- LAENNEC Lyon - Paris - Marseille
- Master Prépa santé Marseille
- Prépa Segmo
- Collège Ostéopathique de Provence
- Medisup
- ISUPNAT
- Cours Legendre
- École des mines d'Ales
- Franklin (St-Louis de Gonzague)
- Saint-Jean de Passy
- Institution Sainte Marie (83)
- Institut Villebon Charpak
- AFEHP
- Réseau Canopé
- AFPPCD
- IPAG Montpellier
- CCI
- ESSCA
- MFR
- Isagri
- ISCOM Rouen

Entreprises

- EDF
- Dassault
- Caisse d'Epargne
- BNP Paribas
- AXA Banque
- APM
- CJD (Centre jeunes Dirigeants)
- Vygon
- Compagnie Régionale des Commissaires aux Comptes
- GL EVENTS
- Acoss
- Ordre des experts comptables
- SODIAAL
- Institute for Business Development
- Banque Cantonale Vaudoise
- E. Leclerc
- Union des Mousquetaires
- Préfecture du Var
- Seafoodia
- L'Oréal

Ecoles françaises à l'étranger

- École Française Internationale de Casablanca
- Lycée Français de Singapour
- Lycée Français de Shanghai
- Lycée Français Hong Kong
- Lycée Français du Koweït
- Lycée Français de Dubaï
- Lycée Louis Massignon Abu Dhabi
- Lycée Français de Prague