



Étudier, Apprendre Développer Sa Mémoire avec la méthode du mind mapping

☞ Vous préparez un concours, un examen? Vous avez besoin d'apprendre sur le long terme?

☞ Le carburant qui nous motive à apprendre s'appelle l'envie et le plaisir. Quand il est associé à une méthode adaptée à votre cerveau, les résultats sont surprenants.

☞ Cette formation apportera du plaisir, une méthode de travail et des outils opérationnels en vous faisant gagner du temps grâce :

- ☛ Au mind mapping
- ☛ Au palais de la mémoire
- ☛ À la carte CIMM

OBJECTIFS

Si vous souhaitez :

- ☞ Développer votre capacité à mémoriser.
- ☞ Utiliser le mind mapping et les techniques de mémorisation lors de vos études ou au quotidien.
- ☞ Organiser votre travail et Mémoriser lors de révisions.

CONTENU, PROGRAMME (1 jour)

1er JOUR, MATIN

Nos ressources insoupçonnées.

☞ Les dernières recherches sur le cerveau montre que nous pouvons au quotidien utiliser autrement nos ressources :

- ✓ Comment exploiter nos deux hémisphères pour comprendre et apprendre?
- ✓ Exercices sur la capacité à imaginer et mémoriser :
 - ☞ Exercices sur la mémorisation avec la carte CIMM.
 - ☞ Découverte du Palais de la mémoire.
 - ☞ Applications à la mémorisation pour les études.

Vous serez capable de mémoriser en 5 minutes une liste de 20

mots

☞ **Le mind mapping**, un moyen pour mieux utiliser tout son potentiel cérébral.

- ✓ Un outil et une approche qui surprend par sa force et sa simplicité:
 - Retenir plusieurs cours et les lier ensemble.
 - Être calme et concentré en apprenant d'une façon ludique.
 - Apprendre autrement en étant
 - ☛ Clair
 - ☛ Précis
 - ☛ Efficace

1er JOUR, APRÈS-MIDI

▶▶▶ Ecouter et mémoriser autrement

- Savoir évoquer sa pensée en « images ».
- Démultiplier ainsi la capacité de notre mémoire sans effort.
- Organiser ses notes en arborescence pour :
 - ☛ Garder le fil du texte.
 - ☛ Penser d'une façon dynamique
 - ☛ S'amuser à apprendre (langues, histoire, dates)
- ✓ Applications :
 - Immédiates
 - Surprenantes
 - Drôles
 - Efficaces pour mémoriser des cours quel que soit le contenu.

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- ▶▶▶ Cette formation est un véritable atelier de travail. Vous pratiquerez en permanence et mettez à profit les techniques apprises aussi bien dans votre vie étudiante que personnelle.
- ▶▶▶ Dans une ambiance conviviale et studieuse les participants vivront un échange interactif qui leur permettra :
 - De se surprendre et de surprendre leur entourage sur leur potentiel mémoire.
 - De développer de nouvelles méthodes d'apprentissage et apprendre en se faisant plaisir.
- ✓ Un support de 3 go sera remis à la fin de la formation en téléchargement sur un «cloud».

FORMATEUR

Emmanuel DIAIS Master en psychologie du travail. Consultant-formateur depuis 16 ans dans le mind mapping et la mémoire. Utilisateur et créateur d'outils originaux qui permettent de développer la mémoire, il forme chaque année de nombreuses personnes dans ce domaine.

Certification de Compétences par la Commission Nationale de la Certification Professionnelle.

CONSÉQUENCES

À l'issue de cette formation, vous serez à même de:

- ✓ Mémoriser une liste de 20 mots en moins de 5 mn.
- ✓ Mémoriser facilement et de façon durable des leçons ou des cours.
- ✓ Permettre à votre cerveau d'utiliser son potentiel réel et mieux organiser ses révisions
- ✓ Prendre du plaisir à apprendre.

COÛT

250,00 € par participant

Le prix comprend :

L'animation, la location de la salle, le matériel vidéo et informatique, la remise de supports vidéos et numériques (prévoir une clé USB de 3 Go).