

# PROGRAMME 'LES OUTILS DE LA MÉMOIRE'

(3 ateliers de 2h00 espacés d'une semaine)

## #Webinaire 1 –

---

- Exercices de concentration
- Les outils mnémotechniques et les images
- Méthode de l'empilement
- Méthode pour « Mettre un nom sur un visage »

## #Webinaire 2 –

---

- Exercices de concentration
- Le calepin mental, un outil puissant (1 ère partie)
- Mémorisation des nombres

## # Webinaire 3 –

---

- Exercices de concentration
- Le calepin mental (2 ème partie)
- Méthode des lieux et des images

*Pendant les webinaires, les participants suivent la formation mémoire dispensée, effectuent les exercices associés qui leur sont proposés, et reçoivent à la fin en communication personnelle leur programme hebdomadaire d'application. Pendant le webinaire les participants peuvent exprimer leurs remarques par messagerie et poser directement à l'animateur leurs questions.*

*A la fin de chaque webinaire, les participants reçoivent les tableaux et supports présentés sur lesquels ils pourront s'appuyer pendant et après le webinaire.*

---