

PROGRAMME 'MÉMOIRE & CONCENTRATION'

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

#Webinaire 1 -

- Mémoire et concentration
- Respiration et concentration appliquées à la mémorisation niveaux 1 et 2
- Concentration appliquée dans la mémorisation iconographique (Images)
- Concentration appliquée à la mémorisation de textes précis lus
- Concentration appliquée à la mémoire au quotidien

#Webinaire 2 -

- Respiration et concentration appliquées à la mémorisation niveaux 2 et 4
- Concentration appliquée à la mémorisation de textes précis entendus
- Concentration appliquée à la mémorisation et l'identification des visages
- Concentration appliquée à la restitution verbale

Webinaire 3 –

- Respiration et concentration appliquées à la mémorisation niveaux 2 et 4
- Concentration appliquée à la stimulation de l'imagination, clé de la mémoire
- Concentration appliquée pour mémoriser des représentations graphiques complexes
- Concentration appliquée à la mémoire profonde et la restitution des souvenirs anciens
- Conseils de la mise en pratique quotidienne

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.