

« Boostez votre mémoire, votre concentration et votre créativité »



Problème de mémoire ? Difficulté à vous concentrer ? Vous manquez peut-être simplement d'entraînement. Le manque de concentration et les pertes de mémoire sont de très gros freins en termes d'efficacité professionnelle. Nous perdons du temps en nous laissant distraire ou en cherchant ce que l'on devrait avoir sous la main.

Développer ses facultés de concentration, de mémoire et sa créativité n'est pas réservé aux champions de mémoire ni aux artistes. Les entraîner et les stimuler permet de :

- Gagner en efficacité tant au niveau professionnel que personnel,
- Trouver de nouvelles idées et solutions rapidement,
- Gagner du temps sur les tâches intellectuelles,
- Ne plus perdre du temps à chercher les ressources dont nous avons besoin sur le moment,
- Gérer efficacement le quotidien pour se libérer du temps pour soi et pour sa famille.

La formation Boostez votre mémoire, votre concentration et votre créativité s'appuie sur les avancées en neurosciences pour vous aider à gagner en efficacité et en productivité personnelles et professionnelles en vous réconciliant avec l'organisation et vos facultés cérébrales endormies par le temps et le stress du quotidien. Plus les chercheurs comprennent

Document actualisé le 01/03/2023



les mécanismes du cerveau, plus nous pouvons mettre au point des techniques réutilisant un fonctionnement naturel et optimal de nos ressources et capacités. Combien de temps se concentrer ? Comment mémoriser rapidement un cours ou une présentation ? Comment ne plus passer des heures à chercher une information ? Comment ne plus se laisser distraire par cette petite voix qui nous harcèle de tâches « à ne pas oublier » ? Toutes ces réponses, nous les avons. Et grâce aux techniques venues des quatre coins du globe, nous les mettons à votre portée pour servir votre développement personnel et professionnel.

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

40 heures

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr> ou nous contacter par email : equipepedagogique@elearningformalis.fr

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser les notions fondamentales pour booster sa mémoire, sa concentration et sa créativité

Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

Document actualisé le 01/03/2023



À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Moyens Techniques :

10 modules au format PDF

10 fichiers audio au format mp3

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation

Document actualisé le 01/03/2023



de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

rhf-idf@agefiph.asso.fr

MDPH

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

contact@mdph.paris.fr

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

590 €

Contact :

MARIN JONES Harriet

equipepedagogique@elearningformalis.fr

+ 33 1 87 20 06 98

Document actualisé le 01/03/2023

« Boostez votre mémoire, votre concentration et votre créativité »

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Module 1 : Connaissances de base

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les mécanismes de la mémoire, de l'apprentissage et de la concentration

Chapitre 1: Constitution et fonctionnement du cerveau

Chapitre 2 : La neuroplasticité

Chapitre 3 : La résilience

Chapitre 4 : Les effets du stress et de la fatigue

...

Évaluation module 1

Module 2 : La concentration

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les mécanismes de l'attention

Chapitre 1: Mécanisme de l'attention

Chapitre 2 : Favoriser la concentration

Chapitre 3 : Les sources de distraction

...

Évaluation module 2

Module 3 : Les techniques de concentration

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les techniques d'optimisation de la concentration

Chapitre 1: La méditation

Chapitre 2 : Organiser ses moments de concentration

Chapitre 3 : Utiliser des outils de concentration

Chapitre 4 : Renforcer sa concentration

...

Évaluation module 3

Document actualisé le 01/03/2023

Module 4 : L'apprentissage

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les mécanismes de la mémoire

Chapitre 1 : Les idées reçues sur la mémoire

Chapitre 2 : Les profils d'apprentissage

Chapitre 3 : Les freins de la mémorisation

Chapitre 4 : La courbe de l'oubli

...

Évaluation module 4

Module 5 : La mémorisation

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les techniques de mémorisation

Chapitre 1 : La création d'associations

Chapitre 2 : Le palais de la mémoire

Chapitre 3 : Les chiffres

Chapitre 4 : Apprendre un dossier ou un cours

...

Évaluation module 5

Module 6 : Retrouver sa créativité

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les techniques de stimulation de la créativité

Chapitre 1 : Les principes de base de la créativité

Chapitre 2 : Retrouver son enfant intérieur

Chapitre 3 : L'écriture

Chapitre 4 : Que faire en cas de manque d'inspiration ?

...

Évaluation module 6

Module 7 : Développer sa créativité

Durée : 4 heures

Document actualisé le 01/03/2023

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les techniques de stimulation de la créativité

Chapitre 1: Positivisme et créativité

Chapitre 2 : Apprendre à suivre son instinct (sans peur de se tromper !)

Chapitre 3 : Créativité et prise de recul

...

Évaluation module 7

Module 8 : S'organiser pour mieux gérer

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les techniques d'organisation à court terme

Chapitre 1: Les bienfaits de l'organisation

Chapitre 2 : Introduction au modèle GTD

...

Évaluation module 8

Module 9 : S'organiser sur le long terme

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les techniques d'organisation à long terme

Chapitre 1: La pyramide de Maslow

Chapitre 2 : Le balayage mental

Chapitre 3 : Le modèle GTD appliqué à la formation

...

Évaluation module 9

Module 10 : Installation pro et déroulement d'un coaching

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de développer une activité professionnelle de consultant pour booster la créativité, la mémoire et la concentration

Chapitre 1: Devenir coach

Chapitre 2 : La création d'une auto-entreprise

Chapitre 3 : Le coaching

...

Évaluation module 10

ACCESSIBILITÉ

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intègrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

Document actualisé le 01/03/2023



CGV disponibles sur ce lien :

<https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>

Document actualisé le 01/03/2023

FORMALIS 165 Quai de Valmy, 75010 - Paris – Siret : 50334974800031 – Enregistré sous le n°11755630075 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 5911C – TVA : FR10503349748 – RCS : Paris Paris B 503 349 748 – Capital : 45 000€ – Tel : + 33 1 87 20 06 98 – Email : equipepedagogique@elearningformalis.fr – Site internet : <https://elearningformalis.com/>