PLAN DE COURS
DÉCUPLER SA MÉMOIRE

FORMATIONS EN SALLE
FORMATIONS EN ENTREPRISE
FORMATIONS WEBINAIRE INTERACTIF
SERVICES DE CONFÉRENCE
SERVICES DE COACHING

LES EXPERTS EN DÉVELOPPEMENT

LE GROUPE MP-PLUS EST EXPERT DANS LE DÉVELOPPEMENT DU SAVOIR-ÊTRE AINSI QUE DANS LE SECTEUR DE LA FORMATION CONTINUE.

PLUS 3200 PARTICIPANTS SUIVENT NOS FORMATIONS ANNUELLEMENT.

SOYEZ DU NOMBRE !

À PROPOS DU GROUPE MP-PLUS

Le Groupe MP-Plus est un chef de file dans le domaine de la formation et du développement des professionnels, dont la vision consiste à faire du Québec une référence mondiale en matière de leadership, d'accomplissement et de plaisir au travail. D'ailleurs, notre mission est « Contribuer à l'essor des professionnels en optimisant leur potentiel humain »

Notre marque de commerce est certes l'impact que nos formations produisent sur les résultats des organisations, et ce, à tout coup. Notre engagement total, notre expertise et nos processus très rigoureux nous permettent d'y arriver.

Depuis plus de 25 ans, Groupe MP-Plus a formé et mobilisé le personnel de grandes corporations ayant eu un impact direct sur plus de 250 000 personnes.

À titre de consultant externe, le Groupe MP-Plus a encadré le virage client entrepris par le Mouvement Desjardins et a aidé plusieurs des 100 plus grandes entreprises au Québec à connaitre une croissance fulgurante.

Groupe MP-Plus doit sa réputation à la qualité exceptionnelle de ses interventions et de ses formateurs. Elle compte notamment dans son équipe des sommités comme, Sylvain Guimond, docteur en psychologie du sport et chroniqueur à RDS Christian Martineau, figure réputée dans le domaine du langage non verbal en affaires, et anciennement Mme Monique Jérôme-Forget, ex-vice-première ministre du Québec.

Chaque formation MP-Plus est un pas de plus vers la meilleure version de votre organisation.

François Trachy, Directeur du développement

GROUPE mp-plus formations +

FORMATION : **Décupler sa mémoire**

Contexte :

Faites de votre mémoire une puissante alliée ! Imaginez l'impact de cette formation : faire un discours ou une allocution de 90 minutes sans ne jamais regarder de notes !

Au travail et dans toutes vos activités professionnelles, votre mémoire peut devenir une puissante alliée pour comprendre, retenir et ensuite utiliser l'information reçue. Comme toute autre faculté humaine, votre mémoire peut être exercée et perfectionnée. En recourant à diverses techniques mnémoniques, vous avez le pouvoir de fortifier ces capacités cognitives. Une bonne mémoire augmente la confiance en soi dans diverses situations et améliore vos résultats dans toutes vos initiatives.

Les formations de Geneviève Roy sont des expériences enrichissantes visant la transmission d'outils concrets et adaptables aux besoins de chacun. Desjardins, Confiserie Mondoux, Groupe Phaneuf, Mines Agnico Eagle, notamment, lui ont confié leur personnel.

Dans le monde actuel, la capacité du personnel à s'adapter et à apprendre est mise à l'épreuve au quotidien. Nouvelles technologies, tâches supplémentaires et nécessité d'innover… Pour acquérir de nouveaux outils et mener à bien les projets dont vous ou votre personnel êtes responsables, vous former à cet égard est indispensable.

Obtenez un impact positif sur votre efficacité

Mémoriser plus aisément vous permettra d'atteindre efficacement vos objectifs :

- ✓ Soyez plus en confiance au moment de prendre la parole
- ✓ Retenez plus facilement les noms des personnes que vous rencontrez
- ✓ Fiez-vous à votre mémoire pour résumer, expliquer ou convaincre
- ✓ Utilisez votre mémoire de façon proactive dans vos tâches quotidiennes

Objectifs de la formation :

AU TERME DE CETTE FORMATION, VOUS SAUREZ :

- ✓ Débusquer les différents mythes et croyances populaires au sujet de la mémoire;
- ✓ Reconnaître les implications distinctes de la mémoire sensorielle, de la mémoire à court terme et de la mémoire à long terme dans le processus de retenue d'information, de même que différents autres facteurs physiologiques;
- ✓ Comprendre les courbes naturelles d'apprentissage et à les utiliser à votre avantage;
- ✓ Identifier les principes clés garantissant une retenue et une récupération d'information en toute facilité;
- ✓ Profiter de la compréhension du fonctionnement biologique et intellectuel de la mémoire pour le développement d'outils de mémorisation concrets et efficaces;
- ✓ Développer des trucs et astuces mnémotechniques;
- ✓ Utiliser de nouvelles stratégies de mémorisation à l'aide d'exemples, d'exercices et de temps de pratique en classe;
- ✓ Appliquer ces outils mnémoniques à votre quotidien au travail;
- ✓ Entretenir votre mémoire.

Détail sur le plan de cours

Contenu :

Ouverture avec un exercice brise-glace.

Il s'agit d'un test de mémorisation, mais comme c'est au début de la formation, les gens n'ont pas les techniques alors les scores ne sont généralement pas forts. Cependant, on revient à la fin avec un test semblable, et là, il y a une incroyable différence.

Présentation du déroulement de la journée et des objectifs de la formation

- ✓ Comprendre la mémoire :
- ✓ Pourquoi améliorer sa mémoire ?
- ✓ 10 mythes populaires
- ✓ Qu'est-ce que la mémoire (procédural, court terme, long terme) ?
- ✓ Comment fonctionne la mémoire ?
- ✓ Le rythme d'apprentissage

Connaître les principes clés concernant la mémoire :

- ✓ Pertinence
- ✓ Association
- ✓ Organisation
- ✓ Visualisation
- ✓ Attention
- ✓ Répétition
- ✓ Relaxation
- ✓ Contexte
- ✓ Intérêt
- ✓ Suivi

Pourquoi est-ce nécessaire de développer votre mémoire ? Pour augmenter votre efficacité professionnelle dans divers contextes :

- ✓ Allocutions – pour prendre la parole et pour retenir l'information importante
- ✓ Réunions – pour animer la réunion ou pour y jouer un rôle actif comme participant
- ✓ Formations et études – pour expliquer et exemplifier votre contenu et pour retenir les éléments importants
- ✓ Réseautage – pour retenir les noms et les détails à propos des personnes rencontrées
- ✓ Traitement de l'information : pour synthétiser une rencontre ou pour résumer efficacement le contenu d'un document
- ✓ Rencontre client : pour vendre son produit ou son service, pour convaincre son interlocuteur

Les moyens mnémotechniques à votre portée

Exercices individuels et en équipe pour la pratique des techniques de mémorisation

Entretenir sa mémoire

Trucs et astuces en vrac

Conclusion et plan d'action

LA FORMATRICE

Geneviève Roy

Formatrice agréée et gestionnaire d'entreprise

Forte de son expérience comme formatrice agréée et gestionnaire d'entreprise, Geneviève Roy vous aide à optimiser votre développement personnel et professionnel. Elle est spécialisée dans un éventail de disciplines reliées au capital humain, mais aussi diplômée en enseignement et en psychologie. Elle détient par ailleurs une certification POC (Professional Organizers of Canada).

Geneviève Roy cherche avant tout à partager sa passion pour le développement humain.

Son expérience et ses atouts variés s'expriment dans ses formations personnalisées visant la transmission d'outils concrets, adaptés aux besoins de chacun.

Comme formatrice ou comme conférencière, Geneviève Roy intervient dans le respect des personnes participantes, avec ouverture, dynamisme et créativité, en fonction des besoins exprimés et du contexte de formation. Son style interactif compte aussi parmi les ingrédients qui font de chacune de ses formations une expérience unique et enrichissante.