

Exploiter tout son potentiel mental

Référence : FCOCOM0032

Thématique : Me former au développement personnel

Formation éligible



FORMATION CONTINUE

Nouvelle formation 2024

« **Augmenter sa concentration, sa mémoire et gagner en confort et en efficacité dans son activité professionnelle**

»

Objectifs

- S'approprier les mécanismes de la mémoire et de la concentration
- Identifier les facteurs qui influencent la mémoire et la concentration
- Utiliser les techniques de mémorisation efficaces
- Développer sa capacité de concentration

Contenu

- Explorer les mécanismes de la mémoire et de la concentration.
- Découvrir le fonctionnement du cerveau.
- Examiner les différentes formes de mémoires : Court terme, Moyen terme, Long terme
- Assimiler les processus liés à la concentration et à l'attention.
- Repérer les facteurs qui influencent la mémoire et la concentration.
- Analyser les effets sur les capacités cognitives : Stress, Sommeil, Fatigue
- Étudier l'impact des distractions : Numériques, Environnementales
- Maîtriser des techniques de mémorisation efficaces.
- Appliquer des stratégies de mémorisation.
- Exploiter des outils mnémotechniques.
- Renforcer sa capacité de concentration.
- S'initier à la gestion des distractions internes et externes.
- Instaurer des routines cognitives.
- Adopter des comportements favorables à la santé cognitive : Alimentation, Exercice, Repos

Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire

Méthodes mobilisées

Alternance systématique de trois types d'activités :

- De découverte
- De démonstration (apports de théories, de techniques et d'outils de la part du formateur)
- D'application (mise en pratique par des mises en situations, des études de cas...)

Modalités d'évaluation

- Evaluation des acquis de la formation par le formateur

Durée

- 1 jour
en présentiel
(7h)

Modalités et délais d'accès

- Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

Tarif public

- 244 €/jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle

Tarif artisan

(Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat)

- Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - [Nous contacter](#)



Accessibilité

Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation

Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z

Nous contacter

Date de mise à jour : 23 janvier 2025

Délivré par:

- Angers (CMA49 accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 accueil) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 formation continue) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- La Roche-sur-Yon (CMA85 accueil) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- Laval (CMA53 accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- Angers (CMA49 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Laval (CMA53 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 accueil) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX

Prochaines sessions:

- CMA Pays de la Loire (siège régional) - Pour toute information sur le programme en cours ou à venir, une date, un lieu, nous contacter. - Pas de date limite d'inscription

Tarifs:

- TOUT PUBLIC - contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact
- DEMANDEUR D'EMPLOI - contact
- SALARIE(E) - contact