



## DEVELOPPER SA MEMOIRE – MIND MAPPING

### Objectifs

- Animer des projets, des réunions ou de l'information de façon créative et efficace.
- Développer un outil innovant et peu exploité actuellement en France (le mindmapping) permettant de gérer son activité et sa mémoire.
- Augmenter les capacités d'apprentissage de chacun sous une forme ludique et originale.

### Public

Tout public.

### Intervenant

Emmanuel DIAIS

Consultant, passionné depuis 20 ans par les recherches et les outils développés sur la mémoire et le cerveau, intervenant depuis 15 ans dans le domaine de la communication en entreprise vous fera expérimenter concrètement le potentiel de votre mémoire.

### Méthodes de travail

Exercices multimédias innovants et stimulants  
Entraînements ludiques et étonnants.

### Durée / Dates

2 jours à La Roche sur Yon (14 heures)  
A définir

### Droits d'inscription

710 €, exonérés de TVA, par participant

## PROGRAMME DETAILLE

### TESTONS NOUS

- **Comment nous souvenons-nous :**
  - . Des dates,
  - . Du vocabulaire,
  - . Des visages,
  - . Des noms propres,
  - . Des numéros de téléphone,
  - . Des nombres.
- **Rappel en images sur l'utilisation de nos ressources hémisphère droit et gauche :**
  - . Le créatif,
  - . Le cartésien

### TROIS PRINCIPES ET SEPT PROCÉDES DECOUVERTS PAR LE JEU

- **Trois principes :**
  - . L'association,
  - . L'imagination,
  - . L'ordre
- **Sept procédés :**
  - . Synesthésie,
  - . Mouvement,
  - . Association,
  - . Sexualité,
  - . Humour,
  - . Images,
  - . Nombres,
  - . Symbolisme,
  - . Couleurs,
  - . Séquences,
  - . Positivisme,
  - . Exagération.
- **L'état d'esprit :**
  - . La créativité,
  - . La participation,
  - . La pensée globale,
  - . La visualisation.

### APPLICATION A DES SITUATIONS QUOTIDIENNES

- **Les rythmes de notre mémoire :**
  - . Savoir apprendre avec des pauses
  - . Savoir renforcer
- **Retenir de l'information au quotidien :**
  - . La chambre romaine
  - . Les crochets de mémoire
  - . Mots-images alphabétiques
- **Mémoriser des dates et des chiffres :**
  - . Le code des chiffres
  - . Des emplois du temps
  - . De l'apprentissage à l'entraînement

- **Se rappeler de données complexes :**
  - . La force de la métaphore
  - . Les mots-rimes
  - . Les mots-images
  - . L'utilisation d'une matrice appelée « le grand système » et développer une super mémoire
- **Prendre la parole en public en toute sérénité grâce à sa mémoire**

*Ce séminaire est un véritable atelier de travail. Vous pratiquerez en permanence et mettrez à profit les techniques apprises aussi bien dans votre vie professionnelle que personnelle.*

*Dans une ambiance conviviale et studieuse, les participants vivront un échange interactif qui leur permettra de :*

- *se surprendre et de surprendre leur entourage sur leur potentiel mémoire,*
- *développer de nouvelles techniques de mémorisation en se faisant plaisir,*
- *prendre confiance en soi en découvrant des ressources inouïes qu'il suffit de développer avec le temps*
- *développer un entraînement mental d'une façon ludique.*