

« Les Clés et les Techniques pour mémoriser efficacement »

PARTENAIRES DE VOS FORMATIONS

PUBLIC CONCERNE :
Agricultrices et Agriculteurs
Éleveurs du Doubs et du
Territoire de Belfort
(et autre départements)

PRE - REQUIS :
Aucun

DUREE - LIEU - DATES

2 jours
Lieux à définir
Dates à définir

INTERVENANTS :
Brain Up Association

EVALUATION DE LA FORMATION
Test et/ou Enquête de satisfaction + Attestation de fin de formation

RESPONSABLE STAGE :
Aline LOBERGER

COUT :

Ressortissants VIVEA
40 €/j et par personne

Lors de cofinancement FEADER BFC, chèque restitué en fin de formation si participation à la totalité de la formation

+ 40 € cotisation annuelle

Autre public
(non ressortissants VIVEA)
= 200 € / jour

OBJECTIFS

- Agir pour pallier aux trous de mémoire, mémoriser efficacement et ainsi savoir mener de front toutes les tâches au quotidien, sur les exploitations agricoles qui relèvent nombre de tâches.

PROGRAMME

- Savoir ce qu'est la mémoire, les mémoires
 - Connaître les différentes formes de mémoires
 - Quels sont les effets de l'âge sur la mémoire
- Connaître les clés de la mémorisation
 - Comment fonctionne sa mémoire?
 - Le rôle essentiel de la répétition
 - Les enjeux de la métacognition
 - L'impact du mental et de l'état d'esprit
- Connaître les techniques de mémorisation
 - Le mode séquentiel
 - La catégorisation
 - L'imagerie mentale
 - Les habitudes
- Les sept habitudes pour la santé de la mémoire
 - La curiosité et les apprentissages
 - L'activité physique et la mémoire
 - L'équilibre alimentaire au quotidien
 - Les Dangers des substances toxiques
 - Les pauses en journée et le sommeil
 - Les relations sociales et la communication interpersonnelle
 - La santé et les facteurs de risque

Méthodes pédagogiques : diaporama, réponse aux questions, temps d'explication et d'apprentissage, d'entraînement et de mise en application, apports théoriques, outils pédagogiques interactifs et ludiques, questionnaires, exercices, évaluation, tour de table.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation : Feuilles de présence, Questions orales ou écrites (QCM) et Mises en situation, Formulaire d'évaluation de la formation.

Une attestation de fin de stage sera remise aux participants à l'issue de la formation.