

# DÉVELOPPER SA MÉMOIRE

## Public

Tout personnel soignant et non soignant

## Objectifs

- Identifier les processus à l'œuvre dans le fonctionnement de la mémoire
- Renforcer ses capacités de mémorisation
- Elaborer un plan d'action personnel pour une utilisation optimale de sa mémoire

## Méthodes pédagogiques

- Cette formation de deux jours, en petit groupe, s'articule entre apports théoriques, échanges entre participants et jeux de rôle pour une approche ludique, dynamique et participative

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Porteur d'un handicap ou de difficultés d'apprentissage ?  
Contactez-nous, en toute confidentialité, nous nous ferons un plaisir de vous accompagner pour trouver ensemble une solution.

[Bp-cfp@chu-nantes.fr](mailto:Bp-cfp@chu-nantes.fr)



## Durée / Dates / Lieu

- 2 jours



## Tarif

- 270,00 €



## Modalités d'inscription

Bulletin d'inscription à renvoyer à :  
Centre de Formation Permanente  
CHU de Nantes  
Immeuble Deurbroucq  
5 allée de l'Île Gloriette  
44093 Nantes Cedex 1  
[bp-cfp@chu-nantes.fr](mailto:bp-cfp@chu-nantes.fr)

## Contenu

- Identifier les différents types de mémoire et les étapes de mémorisation
- Distinguer l'oubli nécessaire des maladies de la mémoire
- Intégrer le lien entre mémorisation, attention et motivation
- Utiliser des outils pour faciliter les processus de mémorisation
- Stimuler sa mémoire par des tests et des jeux
- Construire un plan d'action personnel

## Intervenant(s)

- Delphine HERVIER, Psychologue clinicienne, Psychothérapeute