

## Booster sa mémoire Niveau 1 – La méthode Martinez

● Formation à distance, ● Formation en présentiel




**PUBLIC**  
Toutes personnes




**TARIF HT sans Certif.**  
Intra 2500 €  
En groupe 650 €  
En Visio 360 €  
**TARIF HT avec Certif.**



**DURÉE**  
Intra 9 heures  
Inter 8 heures



**PRÉREQUIS**  
Aucun



6 à 15



**ACCESSIBILITÉ PSH**  
Nous consulter pour étude de faisabilité



**DÉLAIS D'ACCÈS**  
Individuel : 15 jours.  
En groupe : 15 jours dès quota mini atteint

### CALENDRIER

#### Entrée permanente

Lieu : En entreprise, au centre ou en distanciel

La mémoire est-elle un muscle ? Comment l'entretenir ? Peut-on développer sa capacité à mémoriser ? Ingénieur de formation, Sébastien Martinez a fait de la mémorisation sa passion et son métier. C'est un véritable athlète de la mémoire. Champion de France (2015) et vice-champion du monde avec l'équipe de France (2018), il est également l'auteur de « Une mémoire infailible », « La mémoire est un jeu » et « Une mémoire de roi » (éditions Premier Parallèle). Aujourd'hui, avec son équipe, il se consacre à la transmission de sa méthode auprès d'élèves du secondaire et de l'enseignement supérieur, d'enseignants et d'entreprises.



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre à gérer son attention et rester concentré ;
- Retenir les noms/visages pour faciliter ses relations ;
- Être capable de restituer un discours ou une présentation sans note ;
- Apprendre du vocabulaire technique ou celui d'une langue étrangère ;
- Maîtriser un outil pour synthétiser des contenus longs et complexes (Mind Mapping) ;
- Retenir sur le long-terme.

### NOS POINTS FORTS

Formation animée par **Sébastien Martinez** auteur de livres sur le sujet et champion de France de la mémoire

Formation axée sur la transposition en situation de travail pour plus d'efficacité. Découvrir son potentiel de mémorisation et retrouver confiance en sa mémoire.

Tous nos apprentissages sont dispensés en présentiel et à distance, en simultané au besoin.

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

Pas d'examen, mais des feedbacks tout au long de la formation Retours d'expérience.

## **MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT**

Apports théoriques — Mise en pratique

Pédagogie positive, nous mettons les participants en situation de réussite — chaque séquence intègre des échanges entre les participants.

## **SUIVI DE L'EXECUTION DE L'ACTION**

Feuilles de présence signées par le stagiaire et le formateur par séance de formation. Attestation de fin de stage accompagnée d'un certificat de réalisation. Enquête de satisfaction en fin de formation.

## **PROFILS DES FORMATEURS**

Ce sont des formateurs en management & efficacité professionnelle ayant une expérience dans leur domaine d'intervention de trois ans au minimum. Optimum Formation veille à ce que les membres de son équipe assurent une veille continue des outils et méthodes pédagogiques. Nos formateurs se veulent pragmatiques, afin de permettre à chacun d'appliquer les contenus enseignés concrètement sur le terrain.

## Contenu de la formation

### RETENIR DES NOMS ET DES VISAGES

- Identifier les trois étapes du processus de mémorisation et leur levier ;
- Créer un palais mental grâce à la méthode des lieux ;
- Mémoriser une liste d'informations en séquence grâce à des associations visuelles ;
- Stratégie COALA — Exercice avec trombinoscope.

### RETENIR SUR LE LONG TERME

- Courbe de l'oubli — Exemple de stratégie pour ancrer ;
- Les nouvelles connaissances.

### FAIRE UN DISCOURS SANS NOTES

- La méthode des lieux — Exercice avec les Présidents **GARDER L'ATTENTION** ;
- Courbe de l'attention — La technique de **FRANCE DE LA MEMOIRE [2015]** ;
- Associer des images au nom des pays et à leur forme ;
- Connecter les associations entre elles grâce à l'imagination.



### APPRENDRE DU VOCABULAIRE

- La méthode du SAC — Ex avec du vocabulaire en anglais ;
- Associer des images à des mots abstraits ;
- Connecter les associations entre elles grâce à l'imagination ;
- Restituer l'information demandée à partir d'un mot.

### SYNTHÉTISER EFFICACEMENT

- Extraire rapidement les idées clés d'un document ;
- Initiation au Mind Mapping.