



# APPRENDRE A MEMORISER

Formation en ligne

## MOYENS MIS EN OEUVRE

La prestation sera assurée Elise Harwal, Graphothérapeute, Formatrice, auteure et Marie Costa Enseignante, Formatrice et Auteure.

**La formation sera accompagnée à tout moment par des présentations numériques de type PowerPoint incluant images et vidéos de cas concrets.**

## COÛT DE LA FORMATION

Le coût de la formation est de 60 € la demi-journée.

Un lien pour un règlement en ligne vous sera envoyé dès votre inscription. Vous recevrez la veille de la session un lien vers la visio-formation.

## POUR NOUS CONTACTER

Téléphone : 0632106955

E-mail :

[eh.graphothérapeute@gmail.com](mailto:eh.graphothérapeute@gmail.com)

Site Web : [www.costamarie.com](http://www.costamarie.com)

[www.ninnin-reeducformation.fr](http://www.ninnin-reeducformation.fr)

## PLAN DE FORMATION

### 1. Connaître la mémoire pour mieux apprendre :

- les systèmes de mémoire : jeu de cartes "mythe et réalité"
- la mémoire toute la vie : Activités sur la plasticité cérébrale
- Percevoir, stocker, récupérer : moyens mnémotechniques
- les systèmes de mémoire,
- Les 4 piliers de l'apprentissage d'après les neurosciences

### 2. Comprendre :

- vérification de la compréhension, pré-requis, carte mentale
- Se questionner : fiches mémo, minute mémo, mixer les modes de rappels
- Réactiver : calendrier des réactivations, Anki : un outils numérique de reprise

### 3. L'attention et procédures pour mieux mémoriser

- Attention et mémoire : programme Atole, calme mental, réduction des doubles tâches
- Procédures et mémoire : attrape-piège, marque page procédural

### 4. Les conditions d'une meilleure mémorisation : motivation, méta-cognition (préparation d'une évaluation)

### 5. Découvrir les différents profils d'apprentissages (test)

### 6. Les 25 outils pour mieux mémoriser selon son profil d'apprentissage : carte mentale, sketchnoting, palais de la mémoire, storytelling, flash card...





# APPRENDRE A MEMORISER

Formation en ligne

## COÛT DE LA FORMATION

Le coût de la formation est de 60 € la demi-journée.

Un lien pour un règlement en ligne vous sera envoyé dès votre inscription.

Vous recevrez la veille de la session un lien vers la visio-formation.

## POUR NOUS CONTACTER

Téléphone : 0632106955

E-mail :  
[eh.graphothérapeute@gmail.com](mailto:eh.graphothérapeute@gmail.com)

Site Web : [www.costamarie.com](http://www.costamarie.com)  
[www.ninnin-reeducformation.fr](http://www.ninnin-reeducformation.fr)

## LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

Apprendre c'est capter de nouvelles informations, les transformer en savoirs et compétences et les remettre à jour.

Cela n'est possible que grâce à une étonnante capacité du cerveau de se transformer à chaque instant : la plasticité cérébrale.

Apprendre c'est essentiellement mémoriser !

Avoir confiance en son potentiel, utiliser les vertus de l'oubli et de l'erreur comme autant de tremplins c'est développer sa mémoire toute sa vie !

Mais pour apprendre efficacement, il faut savoir que la mémoire n'est pas "une" mais constituée d'une multitude de systèmes qui ont chacun leurs modes spécifiques de fonctionnement.

C'est sur la base de connaissances scientifiquement validées que doit être gérée la mémoire dans l'objectif de développer ce qui est le plus précieux : les fonctions exécutives.

**Cette formation explique simplement et concrètement le processus de la mémoire par le biais d'exemples, de dessins, de vidéos, de tests, d'outils concrets à transmettre aux enfants.**

