



Coopérative d'Activités
et d'Entrepreneurs

L'Art
d'en
Vivre

L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON

1 rue St Jacques - Le Beaumarchais Appt 169

31330 GRENADE

06 18 02 78 57

www.lartdenvivre.fr

www.ozon-cooperer.org

Formateur L'Art d'en Vivre

PROGRAMME FORMATION

L'Art d'en Vivre-12/12/2022

CONCENTRATION ET MÉMOIRE

PUBLIC CIBLE :

Tout public : entrepreneurs, dirigeants, managers, salariés, demandeurs d'emploi... et toute personne qui souhaite développer ses capacités cognitives

NIVEAU :

Niveau bac

PRÉ-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- > Comprendre les mécanismes cérébraux qui régissent la concentration et la mémorisation
- > Optimiser ses capacités d'attention et d'apprentissage
- > Gagner en efficacité dans l'exécution d'actions complexes

APTITUDES

- o Concentration
- o Mémorisation
- o Stratégie

COMPÉTENCES

- o Connaître et mettre en pratique des règles d'hygiène de vie
- o Travailler avec méthode



Coopérative d'Activités
et d'Entrepreneurs

L'Art
d'en
Vivre

L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON

1 rue St Jacques - Le Beaumarchais Appt 169

31330 GRENADE

06 18 02 78 57

www.lartdenvivre.fr

www.ozon-cooperer.org

Formateur L'Art d'en Vivre

CONTENUS PÉDAGOGIQUES : PROGRAMME

I COMPRENDRE

- Les mécanismes cérébraux de la concentration et de l'attention

- * Le rôle des neurones
- * Automatismes et heuristiques : La loi du moindre effort
- * Les capacités attentionnelles
- * Le rôle de l'environnement : soutien ou parasite

- Les autres mécanismes de la mémoire et de l'apprentissage

- * Les différentes échelles de mémorisation
- * Le rôle des émotions
- * Faire sens pour ancrer
- * Le rôle de l'expérimentation

II AGIR : Techniques pour augmenter ses capacités cognitives

- Les clés à froid, avant l'action et pendant l'action

- Techniques ludiques de mémorisation à la lumière des neurosciences

- Les corps et les sens au soutien de la cognition

TYPE DE FORMATION Action de formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Analyse de situations vécues par les participants

Expérimentation collective - Échanges et discussions

La formation peut se dérouler en présentiel comme en distanciel

MOYENS D'ENCADREMENT

Une formatrice disponible maîtrisant les techniques de Communication interpersonnelle (maîtrise de communication sociale) et formée à l'Approche Neurocognitive et Comportementale (accreditée par l'Institut de Neurocognitivisme)

Apport théorique, étude de la situation de chaque participant, support remis au participant.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Autopositionnement en début et en fin de formation

Une feuille d'émargement signée par le stagiaire et le formateur, par demi-journée de formation, permettra de justifier de la réalisation de la prestation.

INDICATEURS DE RÉSULTATS : Pas d'indicateur de résultat à ce jour

MODALITÉS D'ACCÈS : Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sauf contre-indication. Nous pouvons vous accompagner : Contactez-nous.

DURÉE D'ACCÈS

2 à 3 jours pour une prise de contact et une définition commune du calendrier de mise en œuvre

DATES et LIEU

Nombre d'heure : 7h

Dates : à définir

Lieu : possibilité présentiel ou distanciel.

TARIFS :

Interentreprise (Net de taxe)	
Frais de formation particuliers	245 € par personne
Frais de formation entreprises	315 € par personne
Intraentreprise et sous-traitance	
Frais de formation	Sur devis
Frais déplacements, repas, hébergement...	

ORGANISME DE FORMATION :

La société OZON, SARL SCOP, RCS Montauban 445 193 832, code APE 7112B , Siret 44519383200026,
Numéro de déclaration d'activité : 73 82 00390 82

Adresse postale : 10, cours Alsace Lorraine 82240 SEPTFONDS

CONTACT - RESPONSABLE DE FORMATION:

L'art d'en vivre, Florence de Luzan	Mail : bienvenue@lartdenvivre.fr
Adresse : Res le Beaumarchais – Appt 169 1 rue Saint Jacques 31330 GRENADE	Téléphone : 06 18 02 78 57

Fait le 12/12/22 _____