

ATELIER MEMOIRE

Du 14 Septembre au 21 Novembre à Valence

Séance 1 - Ma mémoire, mes mémoires

Jeudi 21 Septembre de 9h30 à 11h30

Explication, entraînement et conseils sur les différentes mémoires

Séance 2 – Bien percevoir et se concentrer, pour bien mémoriser

Mardi 26 Septembre de 9h30 à 11h30

Savoir comment développer ses capacités attentionnelles

Séance 3 - Mémoire épisodique et souvenirs personnels

Jeudi 5 Octobre de 9h30 à 11h30

Exercices et conseils pour comprendre les facteurs qui influencent la mémorisation

Séance 4 - Mémoire sémantique et langage

Jeudi 12 Octobre de 9h30 à 11h30

Conseils et techniques pour savoir agir contre « le mot sur le bout de la langue »

Séance 5 - Mémoire et actions du quotidien

Jeudi 19 Octobre de 9h30 à 11h30

Associer, organiser et planifier les informations pour mieux les mémoriser

Séance 6 – Visuo-spatial, langage et organisation

Jeudi 9 Novembre de 9h30 à 11h30

Appliquer les techniques apprises et booster ses capacités de mémorisation

Séance 7 – La tête dans les nuages

Jeudi 16 Novembre de 9h30 à 11h30

Nous nous plaignons souvent des trous de mémoire. Comment entraîner son attention ?

Séance 8 – Des chiffres et des lettres en pagaille

Jeudi 23 Novembre de 9h30 à 11h30

Entraîner sa mémoire des mots et des chiffres en s'appuyant sur son bon sens

Lieu :

CMCAS VALENCE

24, Rue Louis Armstrong - 26000 VALENCE