Optimiser sa productivité, ses performances cognitives

Focus 3h : Comment mémoriser une présentation sans apprendre son texte par cœur ?

0,5 jour (3h00) | ★★★★½ 4,6/5 | EFPRO-8980034FC | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Tarif : 435 € ht

Formations Soft Skills › Efficacité professionnelle › Optimiser sa productivité, ses performances cognitives

Document mis à jour le 13/11/2026

Objectifs de formation

- Identifier les principes favorisant une mémorisation efficace.
- Construire une présentation facile à mémoriser.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Prérequis

Aucun

Public concerné

Tout public.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Comprendre le fonctionnement de la mémoire

- Identifier les mécanismes de mémorisation.
- Structurer les idées essentielles.
- Favoriser les associations mentales.
- Éviter les erreurs qui nuisent à la mémorisation.

Mémoriser grâce à la méthode des loci

- Construire son palais de mémoire.
- Associer chaque idée à une image mentale.
- Retrouver facilement le fil de sa présentation.
- S'entraîner à restituer sans notes.

Outil : La méthode des loci (Palais de mémoire)

Une technique mnémotechnique utilisée depuis l'Antiquité qui consiste à associer des informations à des lieux familiers afin de retrouver facilement le fil de sa présentation.

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des exercices pratiques
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Accessibilité de la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Accueil Handicap

Modalités et délais d’accès à la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme.
Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation.
Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.