

Inter SR



Public

Agents Caf souhaitant optimiser leurs capacités à mémoriser des informations

Pré-requis

Aucun prérequis

Modalités pratiques

Durée : 2 jours soit 14h de formation
Calendrier - Lieux - Modalités d'accès :
Planification sur le site EGOc [Sessions à venir]
Nous contacter pour suivi des programmations et des planning sur www.egoc.org

Catégorie

Inter-Sessions Régionales
Présentiel
Formations

Tarifs

370.00

Modalités d'animation

Présentiel

Formateur

Formateur expert

Effectif

un groupe d'agents Caf

Mieux gérer sa mémoire - 2 jours

MAJ : Vendredi 26 juin 2026

Objectif professionnel

Acquérir des méthodes pour une utilisation plus efficace de sa mémoire

Contenu

- Mémoire et hygiène de vie
- La fonction de la mémoire et son mode de fonctionnement
- Les différents modules de la mémoire : mémoire spontanée et mémoire de travail
- Nos 7 mémoires : Mémoire sémantique, épisodique, émotionnelle, procédurale, lexicale, artistique, imagée
- Mémoire à court terme, à long terme : une articulation essentielle !
- La mémorisation : comment les données entrent-elles dans la mémoire ?
- Exploration des usages personnels intuitifs de sa mémoire
- Les fonctions de la mémoire : ACCUEIL / TRANSFERT / RECUPERATION.
- Les méthodes pour la mémoire et leur utilisation dans l'exercice professionnel
- Observation, concentration
- Répétition, codages, indices, associations, visualisation, plans
- Moyens mnémotechniques
- La carte mentale : outil de mémorisation et de récupération très précieux
- Entraînement et réactivation pour lutter contre l'oubli

Méthodes mobilisées

Moyens pédagogiques et techniques

- Formation en présentiel dans une salle adaptée

Taux de satisfaction

En 2024 : 96% (33 stagiaires)

Tarification

Cout stagiaire caf
adhérente : 370 euros
Cout stagiaire caf non
adhérente : 481 euros

Tarif / Coût stagiaire

370.00

- Approche participative basée sur des apports théoriques, des travaux pratiques et des échanges avec les participants

- Apports théoriques et pratiques

- Expérimentations des techniques : nombreux exercices et mises en application via des outils ludiques et diversifiés:

- Projection de diapositives et films avec séquences à mémoriser

- Test mémoire : comment utilisez-vous vos fonctions mnémotechniques ?

- Test de connaissance sur la mémoire avant le Jour 1 et après le Jour

- Utilisation de la carte mentale

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence

- Évaluation diagnostique : QCM

- Évaluation formative : jeux et mises en application au cours de la formation

- Évaluation bilan : QCM

- Bilan de satisfaction à l'issue de l'action

- Bilan à froid 3 mois après la formation pour mesurer l'acquisition et la mise en application des méthodes

- Diaporama diffusé aux participants

Modalités d'évaluation et de validation:

Evaluation en amont : sous forme d'un questionnaire ou d'un entretien avec le formateur pour valider les prérequis, d'évaluer les besoins spécifiques et de déterminer le niveau de connaissances

Evaluation au cours de la formation : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic

Evaluation à chaud : à l'issue de la formation, un bilan oral et une évaluation écrite permettront d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux

Evaluation à froid : réalisée avec un outil interne Caf



Attestation de suivi : Feuille de présence

Attestation de participation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation

Accessibilité:

Nos formations sont accessibles à tous les agents Caf. Pour toutes personnes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les modalités d'accès à la formation et de nous transmettre tout document nécessaire pour l'ajustement des prestations et la mise en oeuvre de dispositifs adaptés.

Niveau d'accessibilité des prestations proposées dans les locaux de l'EGOC : fiche informative du registre public d'accessibilité disponible sur le site de l'EGOC : Page « [Contact et Accessibilité](#) »

Délais d'accès à la formation:

Délais d'accès entre la demande et le début de la prestation : engagement d'une réponse dans les 15 jours ou conditionné aux délais de procédures de marché (1 mois pour les sessions INTER).

**Pour toutes informations administratives, pédagogiques,
d'accompagnement aux personnes
ou d'une adaptation de la formation sur mesure,
vous pouvez nous contacter au 02 99 29 82 42 ou 02 99 29 82 43**
