

Inter SR

Intra CL

## Mieux gérer sa mémoire

MAJ : Vendredi 05 juin 2026

### Public

Agents Caf souhaitant optimiser leurs capacités à mémoriser des informations

### Pré-requis

Aucun

### Modalités pratiques

Durée 2 jours - Soit 14 heures -  
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](http://www.egoc.org)

### Catégorie

Inter-Sessions Régionales  
Chantiers locaux  
Formations  
Méthodologie - Outils et  
Techniques

### Tarifs

370.00

### Modalités d'animation

Présentiel

Session Régionale (INTER)

### Formateur

Formateur expert

### 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

### Effectif

Un groupe de 6 agents  
Caf minimum

### Taux de satisfaction

Taux satisfaction 2021 :  
91,25 % (8 stag) / Session  
non programmée en 2022

### Tarification

Coût stagiaire session  
régionale caf adhérente  
370 €

### Tarif / Coût stagiaire

370.00

- Formation en présentiel dans une salle adaptée
- 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 mnémoniques ?
- Test de connaissance sur la mémoire avant le Jour 1 et après le Jour
- Utilisation de la carte mentale
- Diaporama diffusé aux participants

### 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

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**

---