



Laurent PAVAGEAU

tél : 06 74 28 39 66

lpavageau.billeentete@gmail.com

## PROGRAMME

### **Comment utiliser sa mémoire dans son quotidien ?**

#### PREAMBULE

Bien souvent, nous avons l'impression de ne pas nous souvenir de différents éléments. « J'ai pas de mémoire » constatent certains, « j'ai encore oublié » disent d'autres. Pourtant, notre cerveau renferme des ressources incroyables que nous pouvons utiliser dans notre quotidien.

Développer et planifier des projets, prendre la parole dans une réunion, écrire puis relier ses notes ne sont pas des actions faciles à mettre en œuvre à son travail.

**Le mind mapping est un outil favorisant la créativité et la mémorisation en développant des stratégies applicables dans sa vie professionnelle ou personnelle.**

#### CONTEXTE ET ENJEUX

Dans le cadre de l'accompagnement du public seniors, du bien-être de ce public et de leur maintien à domicile, l'espace Entour'âge de la Roche-sur-Yon Agglomération souhaite proposer des ateliers autour de la mémoire. Ces ateliers intègrent des informations sur le fonctionnement de notre mémoire ainsi que des outils à mettre en place dans le quotidien, comme le mind mapping par exemple.

Chaque participant, en fonction de ses besoins, utilisera ensuite des outils dans son quotidien pour développer ses capacités de réflexion et de mémorisation.

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Ces outils doivent favoriser le lien social, l'accompagnement des petits-enfants au moment des devoirs, les échanges entre les participants et la confiance en soi afin de se maintenir en bonne santé physique et mentale.

#### PUBLIC



Les ateliers sont ouverts au public en lien avec l'Espace Entour'âge.

## PRE REQUIS

Aucun pré requis demandé

## VOLUME HORAIRE et LIEU DE L'INTERVENTION

Les ateliers se déroulent pendant 2 journées différentes à raison de 4 heures par atelier (10h00-12h30 et 14h00-15h30 par exemple), soit un volume total de 8 heures, au cours du mois de mai 2022 en accord avec l'Espace Entour'âge..

Le lieu de la formation est proposé par l'Espace Entour'âge de La Roche-sur-Yon Agglomération (85).

## CONTENUS PEDAGOGIQUES

- Mémoriser de façon surprenante (atelier 1),
  - comprendre le fonctionnement de notre cerveau,
  - utiliser sa mémoire à court ou à long terme,
  - connaître des outils pour booster sa mémoire,
  - utiliser ses propres ressources de mémorisation à travers la créativité.
  
- Connaître les principes du mind mapping (atelier 2)
  - découvrir les règles de bases de l'outil,
  - organiser ses idées de façon dynamique.

## MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

### • Moyens pédagogiques

Cette formation doit être un véritable **atelier de travail**, dans lequel les échanges favorisent la mise en pratique immédiate des connaissances acquises.

La formation s'appuie sur des cas concrets à travers :

- des exercices de mémorisation,
- la mise en place de situations d'utilisation du mind mapping,
- des supports variés facilitant la compréhension de l'outil.

### • Moyens techniques

- vidéoprojecteur, ordinateur, documents supports et paperboard,
- une salle réservée par l'Espace Entour'âge de La Roche-sur-Yon Agglomération (85).

### • Moyens d'encadrement



La formation est encadrée par Laurent PAVAGEAU, formateur-consultant, EURL bille en tête (85).

Un nombre de 6 à 15 participants permet de réaliser les ateliers.

### MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRECIATION DES RESULTATS

- **Suivi de l'exécution**  
Feuille de présence
- **Appréciation des résultats**  
Mises en situation à partir de cas concrets et feed back réguliers pendant les ateliers pour évaluer l'acquisition de la méthodologie.  
Bilan final pour évaluer les ateliers

### ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT

Atelier en présentiel à destination d'un groupe de 06 à 15 personnes.

Un livret d'accueil et un règlement intérieur sont à disposition sur le site [www.billeentete.fr](http://www.billeentete.fr)

**Fait à Saint-Georges-de-Montaigu,  
Le 17 novembre 2021**

**Laurent PAVAGEAU**

