

## Booster sa mémoire

OBJECTIFS : Etre capable de comprendre son propre fonctionnement en matière de mémorisation

Etre capable d'utiliser les outils de développement de sa mémoire

CONTENU :

- Repérer ses habitudes de fonctionnement intellectuel (mémoire auditive ou mémoire visuelle)
- Utiliser toute ses mémoires
- Les techniques pour bien mémoriser
- ...

PUBLIC : tous publics

DUREE : 2 jours