EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Mémoire professionnelle : retenir l'essentiel, ancrer ses acquis et restituer

Le nom de l'interlocuteur rencontré la semaine dernière, la référence du dossier, le chiffre cité en réunion : les oublis professionnels font perdre du temps et mettent mal à l'aise. Beaucoup les attribuent à une mauvaise mémoire alors qu'ils viennent le plus souvent d'un défaut d'attention au moment de l'encodage. Une journée pour comprendre comment fonctionne la mémorisation et s'approprier des techniques éprouvées : association d'images, parcours mental, découpage des nombres, cartes de synthèse, reprises espacées. Les exercices portent sur des contenus professionnels et chacun repart avec deux ou trois procédés adaptés à ce qu'il doit réellement retenir.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
1 jour — 7 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 950 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Toute personne qui doit mémoriser des noms des références des procédures ou des contenus de formation dans son activité professionnelle.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Distinguer les étapes d'encodage de stockage et de rappel dans un oubli courant
- Appliquer des techniques d'association pour retenir des noms et des chiffres
- Construire une carte de synthèse d'un contenu professionnel
- Planifier des reprises espacées pour ancrer un apprentissage

03 Programme détaillé

M1 Comprendre comment on retient

- Attention encodage et rappel
- Étapes de la mémorisation et rôle de l'attention
- Raisons courantes de l'oubli professionnel
- Mémoire des visages des noms et des chiffres
- Repérage de ses appuis de mémorisation
- Atelier : Test de rappel sur une liste de données puis analyse de ce qui a été retenu et de ce qui a disparu.

M2 Les techniques de mémorisation

- Des procédés à s'approprier
- Association d'images et de repères personnels
- Parcours mental pour retenir une suite ordonnée
- Découpage des nombres et des références
- Cartes et schémas de synthèse
- Cas pratique : Mémorisation des noms et des fonctions de dix interlocuteurs fictifs en moins de dix minutes.

M3 Ancrer et restituer

- Ce qui se révise se conserve
- Reprises espacées dans le temps
- Restitution active plutôt que simple relecture
- Mémorisation d'une intervention orale sans notes
- Organisation d'un support de rappel
- Mise en situation : Restitution orale de trois minutes sur un contenu vu le matin sans aucun support écrit.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF

Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 950 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr