

Nicole MAZO

Docteur en Histoire et Maître de Conférences associée à l'Université de Toulon et du Var.

Son travail de professeur l'a amenée depuis de nombreuses années à s'intéresser plus particulièrement au travail de la mémoire et au fonctionnement cérébral.

Maître praticien en programmation neuro-linguistique, elle a été parmi les premières en France à monter des ateliers sur la mémoire et à animer des stages de lecture rapide.

Consultante des entreprises comme Air France, EDF, Hachette, Rank-Xerox, Eurocopter, les patronats de différents départements et d'autres organismes lui commandent régulièrement ces stages.

Cet atelier sur la mémoire, à Toulon, répond aux attentes d'un public demandeur.

Coût du stage: 80 euros

Membre du Relais Peiresc : 70 euros

**Stages se déroulant sur 7 séances consécutives
de 17h30 à 19h30**

Stage 1 : du lundi 4 au mardi 12 octobre 2021

Stage 2 : du jeudi 31 mars au vendredi 8 avril 2022

COMMENT AMELIORER SA MEMOIRE ET OPTIMISER SON POTENTIEL

1) **Comment fonctionne la mémoire :**

- les circuits de la mémoire
- mémoires, âges et attitudes mentales
- études récentes sur la mémoire

2) **Les cinq principes de base d'une bonne mémoire**

- la réceptivité
- savoir-faire travailler ses cinq sens
- la mémoire affective
- les associations mentales
- le processus de rappel

3) **Comment améliorer sa mémoire**

- la concentration
- l'organisation
- les enchaînements structurés
- les moyens mnémotechniques
- la répétition
- le feed-back
- inconscient et mémoire
- les conseils qui stimulent

4) **Applications pratiques**

- lire pour retenir
- savoir restructurer les informations
- mémoriser des idées et des informations éparses
- mémoriser rapidement et efficacement un dossier
- mémoriser les noms et les visages

5) **Parallèlement à ce travail sur la mémoire et le fonctionnement cérébral sera abordée la PNL (programmation neurolinguistique)**

- qu'est-ce que la PNL ?
- les structures de la pensée
- les informations que nous captions, les filtres, les indicateurs externes, les ancrages, la synchronisation
- observer et être à l'écoute pour mieux communiquer
- la stratégie d'objectif pour être plus efficace