FORMATION

FORMATION – DÉVELOPPER SA MÉMOIRE GRÂCE AUX TECHNIQUES THÉÂTRALES

Théâtre à la Carte Digital Generation

Mise à jour 2026

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Expérimenter les techniques théâtrales de mémorisation
- Développer sa confiance en soi grâce à une mémoire infaillible

TOUT PUBLIC

PRÉSENTIEL, DISTANCIEL OU MIXTE
12 STAGIAIRES MAXIMUM

CONTACTEZ-NOUS POUR SÉLÉCTIONNER DES DATES DE FORMATION

FORMAT CLASSIQUE :
1 COMÉDIEN FORMATEUR, SAYNÈTES EN VIDÉO, JUSQU'À 3 MISES EN SITUATION.

1600 EUROS

FORMAT PREMIUM :
2 COMÉDIENS FORMATEURS, SAYNÈTES JOUÉES EN LIVE, JUSQU'À 5 MISES EN SITUATION.

2200 EUROS

AUCUN PRÉREQUIS N'EST DEMANDÉ POUR PARTICIPER À CETTE FORMATION

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Saynètes
- Vidéos
- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Echanges interactifs
- Présentation Powerpoint
- Plateforme LMS

Les moyens et supports mobilisés sont employés en fonction des besoins identifiés lors du questionnaire de positionnement.

Nos formateurs sont des experts de la thématique et reconnus dans le métier : consultez leur profil dans notre CVthèque accessible en ligne.

Certification non concernée

CONTENU DE LA FORMATION

Axe 1 – Découvrir les fondamentaux des techniques de mémorisation

Saynète introductive « Souviens-toi »

- Suivie d'un échange avec les participants

Exercices : Tester sa mémoire

- Exercice 1 : Mémoriser très vite
- Exercice 2 : Tester la fiabilité de sa mémoire

Apports pédagogiques

- Les piliers de la mémoire : la méthode « VIE »

Mise en pratique
Exercices de mise en pratique de la méthode VIE

- S'entraîner à visualiser
- S'entraîner à imaginer
- S'entraîner à ressentir des émotions

Axe 2 – Approfondir les techniques de mémorisation

Apports pédagogiques

- Les techniques de mémorisation
- Techniques SIC / TAC
- Exercices de mise en pratique de ces techniques

Axe 3 – Exploiter les techniques de mémorisation

Théâtre Action de la mémoire en sous-groupe
Utiliser les techniques de mémorisation et restituer en plénière sous la forme d'une saynète le travail fait en sous-groupe

Apports pédagogiques
Le danger de la multiplication des information et l'importance de la sélection des informations

Conclusion
ACCOMPAGNEMENT POST FORMATION EN OPTION