

## FORMATION – DÉVELOPPER SA MÉMOIRE GRÂCE AUX TECHNIQUES THÉÂTRALES

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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



TOUT PUBLIC



PRÉSENTIEL, DISTANCIEL OU MIXTE  
12 STAGIAIRES MAXIMUM



CONTACTEZ-NOUS POUR SÉLECTIONNER DES  
DATES DE FORMATION



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

2200 EUROS



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

3600 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 informations et l'importance de la sélection des informations

##### **Conclusion**

ACCOMPAGNEMENT POST FORMATION EN OPTION