

Parce que nous aimons partager **Optimum-Formation & Réa Active**, vous propose une journée inoubliable avec **Guillaume PETIT JEAN BIO**. Il nous a bluffé en nous faisant découvrir la méthode **Sébastien MARTINEZ**

OBJECTIFS :

Découvrir son potentiel de mémorisation et retrouver confiance en sa mémoire
Gagner en concentration et en efficacité en appliquant des techniques de motivation, de mémorisation et d'organisation du travail

COMPETENCES DEVELOPPEES :

Apprendre à gérer son attention et rester concentré
Retenir les noms/visages pour faciliter ses relations
Être capable de restituer un discours ou une présentation sans note
Apprendre du vocabulaire technique ou d'une langue étrangère
Maîtriser un outil pour synthétiser des contenus longs et complexes (Mind Mapping)
Retenir sur le long-terme



1 jour

MISES EN APPLICATION & CAS PRATIQUES DE MÉMORISATION

RETENIR DES NOMS ET DES VISAGES

Stratégie COALA - Exercice avec trombinoscope

RETENIR SUR LE LONG TERME

Courbe de l'oubli - Exemple de stratégie pour ancrer les nouvelles connaissances

FAIRE UN DISCOURS SANS NOTES

La méthode des lieux - Exercice avec les Présidents

GARDER L'ATTENTION

Courbe de l'attention - La technique du POMODORO

APPRENDRE DU VOCABULAIRE

La méthode du SAC - Ex avec du vocabulaire en anglais

SYNTHÉTISER EFFICACEMENT

Extraire rapidement les idées clés d'un document
Initiation au Mind Mapping

MÉTHODE

Apports théoriques - Mise en pratique

Pédagogie positive, nous mettons les participants en situation de réussite - Chaque séquence intègre des échanges entre les participants

Durée : 10 heures - Tout à distance - Coût HT 360 €– comprend le livre de Sébastien Martinez

NOS INTERVENANTS

SÉBASTIEN MARTINEZ



Ingénieur de formation, Sébastien Martinez est un véritable athlète de la mémoire. Champion de France de mémoire (2015) et vice-champion du monde avec l'équipe de France (2018), il a fait de la mémorisation sa passion et son métier. Également auteur de "*Une mémoire infailable*", "*La mémoire est un jeu*" et "*Une mémoire de roi*" (éditions Premier Parallèle), il se consacre aujourd'hui avec son équipe à la transmission de sa méthode auprès d'élèves du secondaire et de l'enseignement supérieur, d'enseignants et d'entreprises.

GUILLAUME PETIT-JEAN - Formateur agréé "Méthode Martinez" depuis 2019



Champion de France de mémoire en 2019 et également vice-champion du monde aux côtés de l'équipe de France en 2018. Après plusieurs années à l'étranger, il crée en France son entreprise de coaching professionnel afin d'aider ses clients à optimiser leurs performances dans leur carrière et leur quotidien.

LEURS RÉFÉRENCES dans l'enseignement :

APEL, AEFÉ, Réseau Canopé, Ecole de Louvre, Université Paris Sud, Université de Limoges, École des mines d'Alès, LAENNEC Lyon & Paris, Franklin - St Louis de Gonzague, Institut Villebon Charpak, IPAG Montpellier, CCI, ESSCA, Institution Sainte Marie (83), MFR, Isagri, ISUPNAT, Modulo prépa Marseille **NOS INTERVENTIONS dans les écoles françaises à l'étranger** : EFI Casablanca, LFS Singapour, LFS Shanghai, Dubaï, LLM Abu Dhabi **AUTRES RÉFÉRENCES** : APM, CJD (Centre jeunes Dirigeants), EDF, BNP Paribas, AXA Banque, Dassault, GL EVENTS, Compagnie Régionale des Commissaires aux Comptes, ACOSS, Ordre des experts comptables, SODIAAL, Banque Cantonale Vaudoise, E. Leclerc, Union des Mousquetaires, Préfecture du Var, WM LAW, IFBD, Seafoodia, IRD, AEDES, Vygon