



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**

Durée : 10h

Tarif public inter : 360€ HT/ personne

Comprend le livre de Sébastien Martinez

Délai d'accès :

Inter : 15 jours quand le minimum de participants est atteint.

Prérequis : Aucun prérequis

Bénéficiaires : Toute personne souhaitant booster sa mémoire.

Modalités :

Formation multimodale

Inter : Minimum 10 personnes

Distanciel

Conseil pour suivre une formation en Classe virtuelle

Pensez à votre confort, chouchoutez-vous !

Installez-vous dans un endroit calme avec une lumière adaptée pour votre écran

Prévoir un ordinateur avec webcam et micro ou mieux encore un casque.

Une connexion internet de qualité

Pensez à éteindre votre micro quand vous ne vous exprimez pas.

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

ACCESSIBILITE : Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Dès nos premiers échanges n'hésitez pas à communiquer sur vos besoins, pour que notre équipe puisse vous accompagner au mieux. Pour garantir des conditions optimales d'apprentissage, nous privilégions les formations sur le lieu de travail des stagiaires porteurs de handicap afin de garantir leurs confort dans un cadre connu et adapté.

METHODES MOBILISEES : Approche active intégrant des études de cas, des mises en situation avec utilisation d'éléments issus du quotidien Les cours se veulent participatifs pour amener l'apprenant à être en interaction dans son apprentissage. Alternance théorie et pratique

MODALITES D'EVALUATION : Mise en évidence des acquis par des « Mises en situation » ou d'exercices de mises en pratique

Liens avec d'autres certifications professionnelles, certifications ou habilitations : Néant

PROFILS DE FORMATEURS : Ce sont des formateurs en management & efficacité professionnelle ayant une expérience de terrain. Optimum Formation veille à ce que les membres de son équipe assurent une veille continue des outils et méthodes pédagogiques. Nos formateurs se veulent pragmatiques, afin de permettre à chacun d'appliquer les contenus enseignés concrètement sur le terrain.

SUIVI DE L'EXECUTION DE L'ACTION

Feuilles de présence signées par le stagiaire et le formateur par séance de formation,

Une attestation de formation remise en fin de stage.

Enquête de satisfaction en fin de formation.

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

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

NOS INTERVENANTS



SÉBASTIEN MARTINEZ

Ingénieur de formation, Sébastien Martinez est un véritable athlète de la mémoire. Champion de France de mémoire (2015) et vicechampion du monde avec l'équipe de France (2018), il a fait de la mémorisation sa passion et son métier. Également auteur de "Une mémoire infailible", "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'Ales, 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