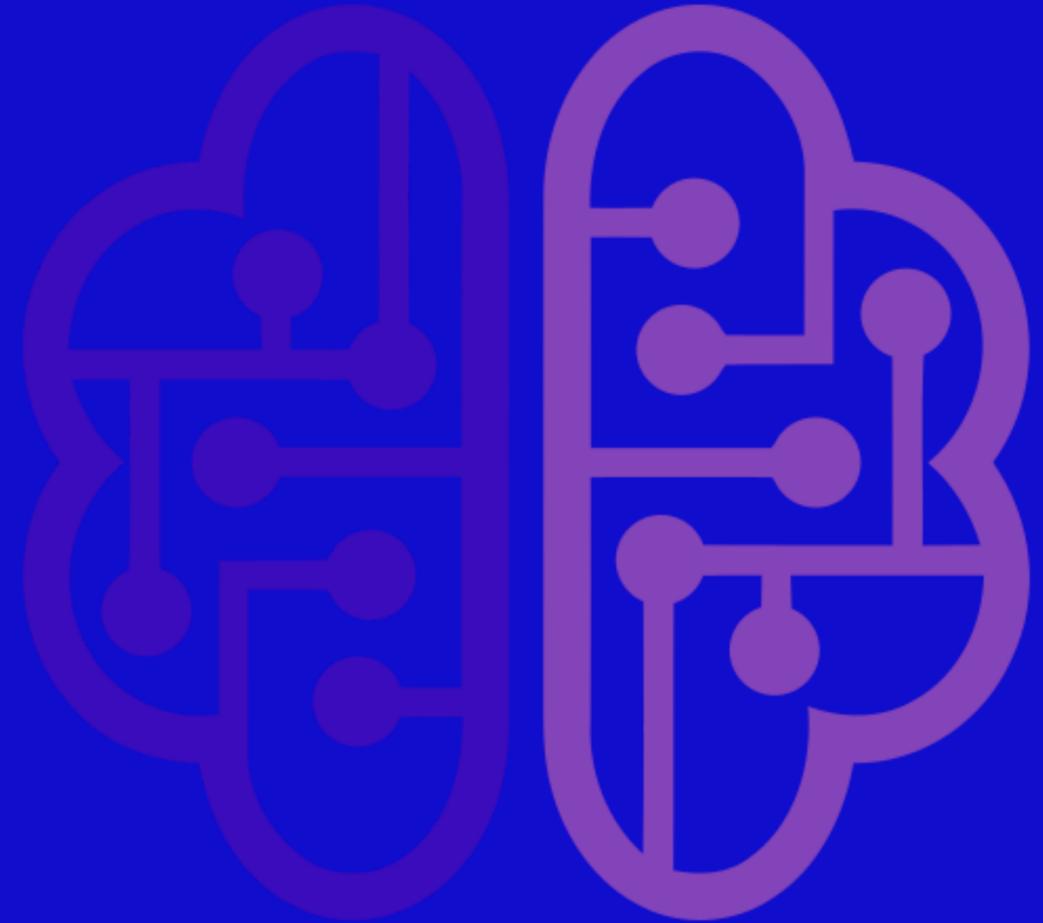

Hackez
votre
cerveau



1

Les conditions essentielles
pour bien mémoriser

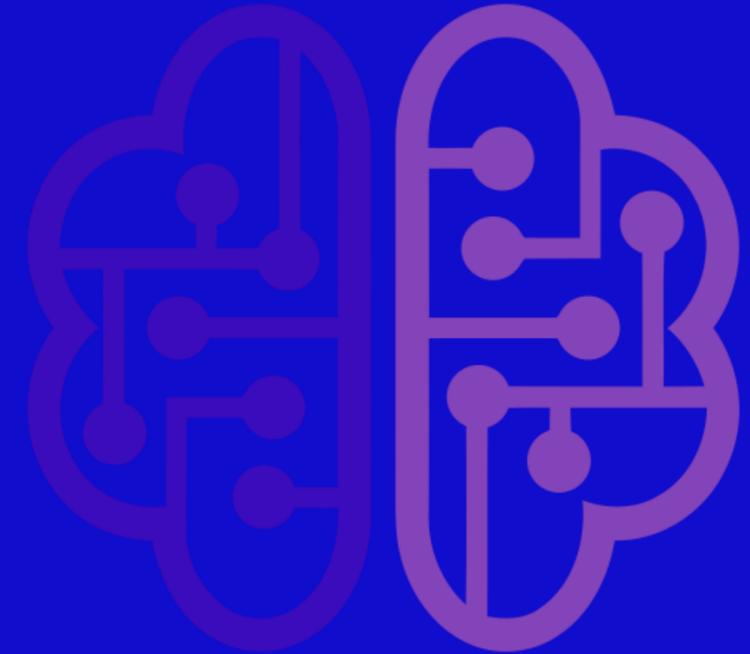
1-1 Bien dormir

1-2 Bien manger

1-3 Faire du sport

1-4 prendre des pauses régulières

1-5 Avoir un endroit calme et rangé pour étudier

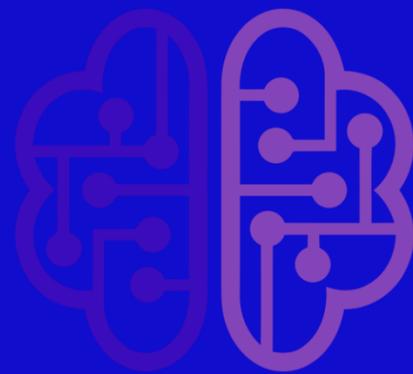




2

Les étapes de la mémorisation

Explication des 4 étapes
de la mémorisation :
encodage, stockage,
récupération et consolidation





3

Les techniques de mémorisation



3-1 L'Écoute active

3-2 La répétition

3-3 La méthode Pomodoro

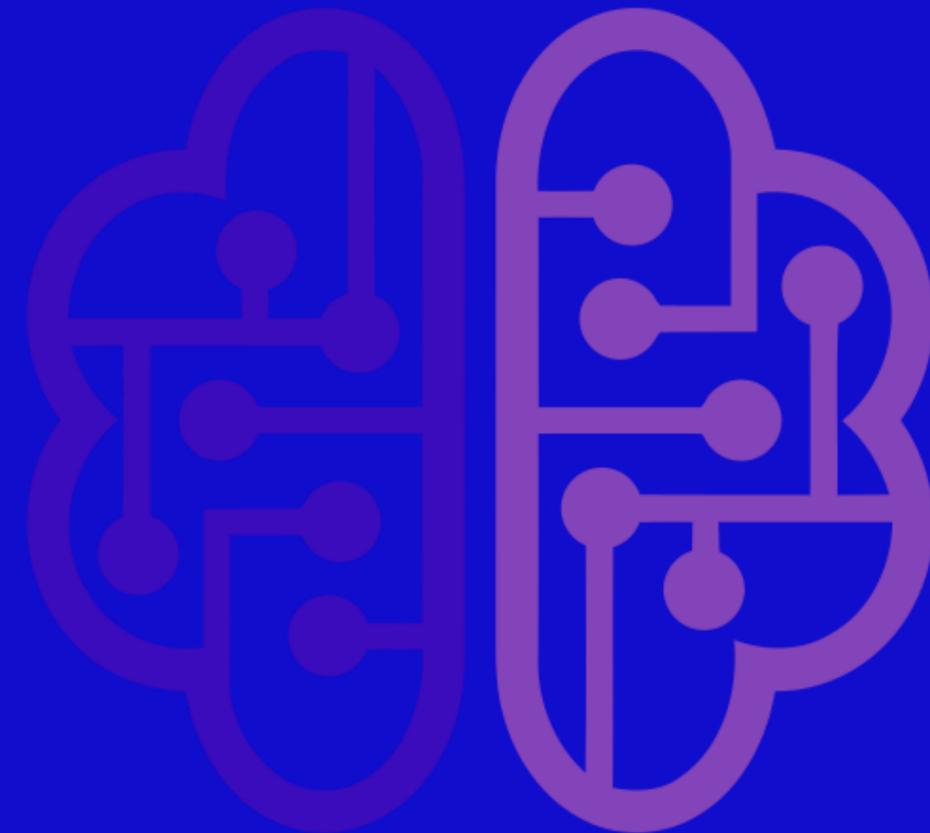
3-4 La lecture active

3-5 La visualisation mentale

3-6 Le sktech note

3-7 Se raconter une histoire

3-8 Les cartes mentales





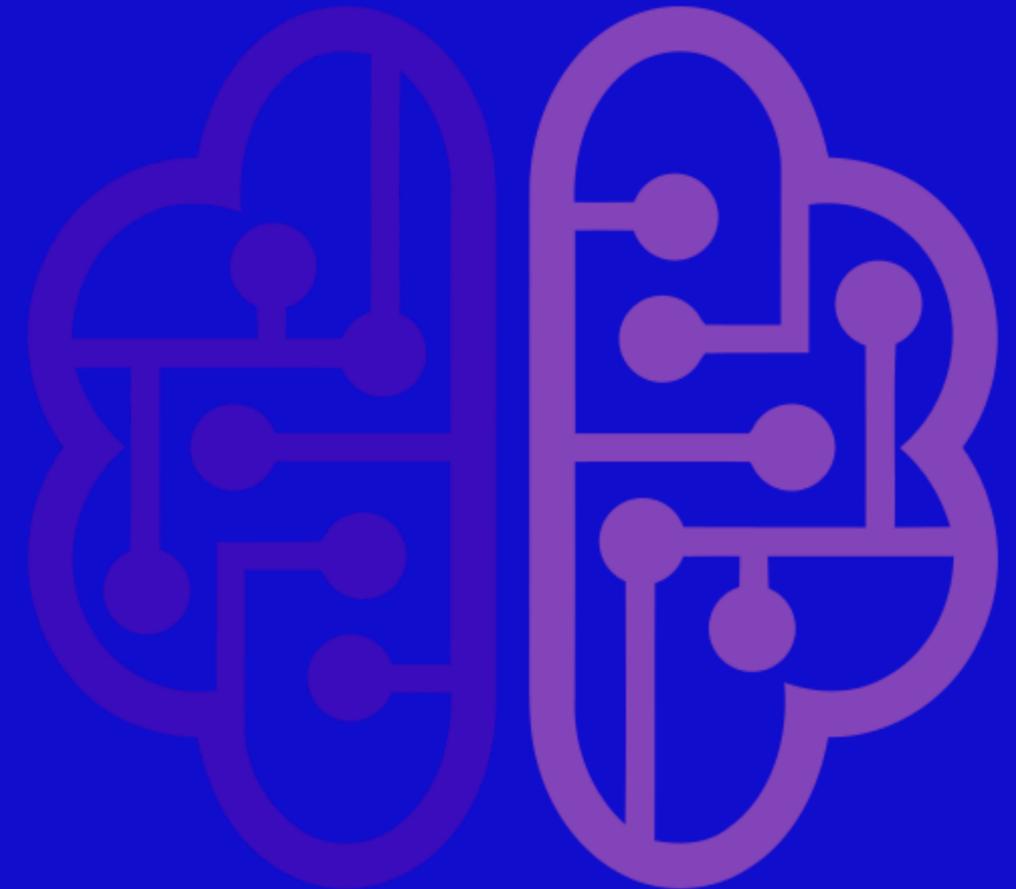
4

La concentration



4-1 Le brain gym : comment utiliser des exercices physiques pour se concentrer et stimuler la mémoire

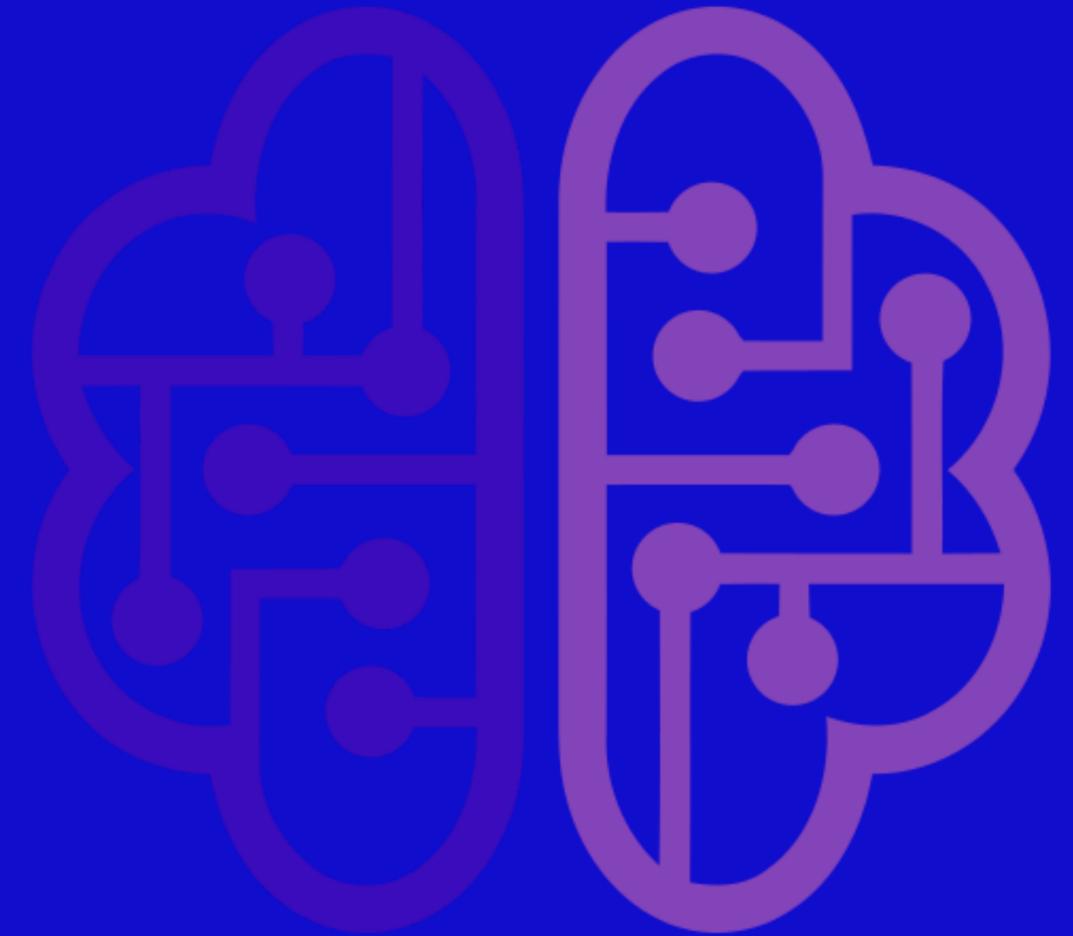
4-2 La sophrologie : comment se détendre et se recentrer sur soi pour se focaliser sur le travail à accomplir



Pour clôturer cette formation, vous bénéficierez d'une séance de coaching individuelle de 30 minutes où nous pourrons faire le point ensemble sur votre progression, les techniques qui fonctionnent pour vous et ce qui vous manque pour continuer à progresser..

Au cours de cette séance, vous pourrez me poser toutes les questions que vous souhaitez, nous pourrons également aborder la façon dont je peux vous accompagner dans votre réussite scolaire, si vous le souhaitez.

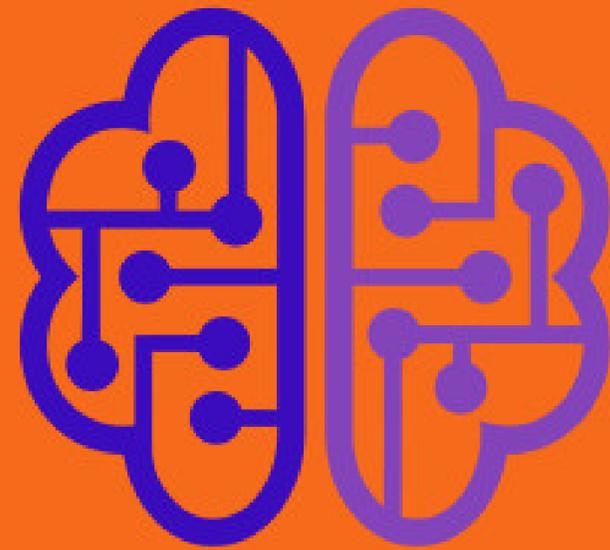
Si vous avez des questions à me poser avant la séance de coaching, n'hésitez pas à me contacter par SMS ou par e-mail. Je serai heureuse de vous répondre dans les plus brefs délais.



06 74 77 83 69

muriel.monso@gmail.com

BONNE FORMATION



Crée ton chemin