



## Programme détaillé du cursus de Techniques de Mémorisation

### Memory Practitioner

Validé et accrédité par Tony Buzan, inventeur du Mind Mapping

- Introduction
- Défi initial
  - Premier défi de mémorisation
  - Décortication des stratégies de mémorisation en place
  - Analyse de l'efficacité et de l'inefficacité de ces stratégies
- Défi assisté
  - Défi de mémorisation assisté par le formateur
  - Mise en évidence de stratégies efficaces pour le long terme
  - Présentation des 8 caractéristiques d'un bon apprentissage
  - Décortication des raisons de l'efficacité de ces stratégies
  - Présentation de la mémorisation spontanée, sans révision
  - Étude des différences avec les techniques mnémotechniques
- Analyse des besoins
  - Les motivations extrinsèques et intrinsèques
  - L'impact des besoins sur la capacité de mémorisation
  - Les questions à se poser pour démultiplier sa capacité d'intégration
- Éléments fondamentaux
  - Les quatre domaines de l'apprentissage
  - La structure du cerveau pour comprendre comment mémoriser
  - La vraie différence entre cerveau gauche et cerveau droit
  - La plasticité du cerveau
  - Les fréquences cérébrales stimulant l'apprentissage
  - La pyramide de l'apprentissage
- Les techniques des champions
  - Qui peut le plus peut le moins
  - Décortication des techniques des champions
- L'imaginaire au service de la mémorisation
  - L'utilisation optimale de l'imaginaire
  - Utilisation de l'imaginaire dans l'armée de l'air
  - Exercice permettant de développer l'imaginaire
  - Nos sens biaisés par nos filtres
  - La visualisation optimale pour l'apprentissage
- Durée de rétention

- Les techniques horizontales et verticales, pour une méta-compréhension des phénomènes d'apprentissage
- Les types d'apprentissage dans la capacité à apprendre instantanément
- Techniques à court/moyen terme
  - Utilisation de ces techniques comme outils de « musculation » du cerveau
  - Présentation des deux techniques essentielles
- Utilisation du contexte
  - Les lieux au service de la mémoire
  - Le contexte extérieur d'apprentissage
  - Conclusions du Rapport du Haut Conseil de l'Éducation de 2012
  - Le contexte intérieur favorisant ou empêchant l'apprentissage
- Le SMASHIN'SCOPE
  - Le SMASHIN'SCOPE pour optimiser la mémorisation
  - Méthodologie pour s'entraîner au SMASHIN'SCOPE
- Le Graphe le plus important au monde, le MIG (Most Important Graph)
  - Mise en évidence des biais cognitifs humains par un exemple
  - Transformer les failles en force
  - Généraliser le MIG
  - Exploitation des MIGs multiples pour aller plus loin
  - Les temps de repos du cerveau
- L'approche R/E
  - Présentation de l'approche R/E pour trouver à tous les coups des crochets de mémorisation
  - Applications aux mots complexes et aux noms de famille
- Le « par cœur »
  - Pourquoi le « par cœur » est voué à l'échec
  - Contourner les limitations
  - Prémâcher le contenu pour en assurer la mémorisation
- Les langues
  - Les points essentiels dans l'apprentissage des langues
  - La mémorisation de vocabulaire complexe
- Les révisions
  - Compréhension de ce qu'il se passe après une mémorisation
  - Optimiser la rétention avec la courbe d'oubli
  - Se faciliter le travail pour être plus efficace
- Mémoriser les nombres
  - La technique utilisée par les champions
  - Méthodologie pour travailler l'apprentissage des nombres
- Compléments
  - L'impact de la télévision sur l'apprentissage, pour les enfants et pour les adultes
  - Comprendre l'appauvrissement du langage subi par les enfants trop exposés
  - Comment utiliser la télévision intelligemment pour apprendre
- Conclusion



## Programme détaillé du cursus de Mind Mapping

### Mind Mapping Practitioner

Validé et accrédité par Tony Buzan, inventeur du Mind Mapping

- Introduction
  - Définition de ce qu'est une Mind Map
  - Présentation des utilisations des Mind Maps
  - Présentation des gains constatés par les entreprises qui les utilisent
  - Les compréhensions erronées du Mind Mapping
  - Les plus vis-à-vis de la pensée visuelle
- Objectifs de ce cours
  - Penser avec davantage de clarté
  - Penser avec davantage de créativité
  - Apprendre à utiliser son cerveau en entier
  - Savoir créer des Mind Maps corrects
  - Intégrer les applications personnelles et professionnelles
- Rapport au cerveau
  - La Mind Map, comme un reflet du fonctionnement du cerveau
  - Parallèles avec les neurones et les synapses
- Règles liées au Papier
  - Présentation des règles du Mind Mapping relatives au Papier
  - Mise en évidence de nos mauvais reflexes contre intuitifs
- Règles liées aux Branches
  - Présentation des règles du Mind Mapping relatives aux Branches
  - L'impact de la nature des branches sur l'amygdale et sur l'hippocampe
  - Les branches, révélatrices de notre fonctionnement profond
- Règles liées aux Mots
  - Présentation des règles du Mind Mapping relatives aux Mots
  - L'effet démultiplicateur ou réducteur dans le choix des mots
  - L'importance capitale de la typographie
  - L'orientation des mots, essentielle dans la mémorisation et dans les ancrages spatiaux
  - Les mots, pour démultiplier les idées
- Règles liées aux Images
  - Présentation des règles du Mind Mapping relatives aux Images
  - Définition de ce qu'est et de ce que n'est pas une image
  - Parades si je ne suis pas un dessinateur dans l'âme

- L'utilisation de codes, de symboles, et d'images
  - Les images pour stimuler la synesthésie et la mémorisation
- Règles liées aux Couleurs
  - Présentation des règles du Mind Mapping relatives aux Couleurs
  - L'impact de la couleur sur le cerveau
- Règles liées à la Structure
  - Présentation des règles du Mind Mapping relatives à la Structure
  - Les niveaux en rapport à nos capacités de perception conscientes
  - La logique par association versus à la logique temporelle
  - L'importance capitale du choix des idées de classement de base
- Types de pensée
  - Le Mind Mapping pour stimuler la pensée divergente
  - Le Mind Mapping pour stimuler la pensée convergente
- Sur le terrain
  - L'utilisation du Mind Mapping en situation
  - Application à un discours
  - Application à des écrits
  - Application à des textes complexes
  - Application à du par cœur
  - Applications complémentaires diverses
- Mind Mapping et mémorisation
  - Intégration de la courbe d'oubli
  - Intégration du MIG (Most Important Graph) et des MIGs multiples
- Mind Mapping et révisions
  - Stratégie globale de révision des Mind Maps
- Conclusion



## Programme détaillé du cursus de Lecture Efficace

### Speed Reading Practitioner

Validé et accrédité par Tony Buzan, inventeur du Mind Mapping

- Introduction
  - Liste des problèmes liés à la lecture
  - Liste des objectifs liés à la lecture
- Les types de lecture
  - La lecture consciente
  - La lecture photographique
- L'évaluation de la lecture
  - Prise en considération de la vitesse et de la compréhension
- Croyances
  - Isolement des croyances limitantes liées à la lecture
- Éléments fondamentaux
  - Définition de la lecture
  - Évolution de la compréhension en fonction de la vitesse
  - La lecture globale et la lecture syllabique
  - Les niveaux de traitement
- Les capacités du cerveau
  - Mise en exergue des capacités du cerveau en matière de lecture
  - Les stratégies de la dyslexie
- Préparation mentale
  - Contexte précédant la lecture
  - Préparer la lecture
  - Changer d'état interne avant la lecture
  - L'importance de la posture
- Limitations techniques
  - Limitations techniques des yeux dans la lecture
  - Techniques permettant de contrer ces limitations
  - La gestion des sauts et des arrêts
  - Le champ de vision périphérique
  - Évaluer la capacité d'intégration de l'information
- Les blocs de lecture
  - La vision fovéale
  - La vision périphérique

- Les possibilités et les limitations en matière de lecture photographique
- Contrer les limitations de la lecture par blocs
- La précision fovéale
- La précision périphérique
- Les capacités de lecture périphérique
- La subvocalisation
  - Les avantages et inconvénients de la subvocalisation
  - La vitesse maximale d'expression orale
  - La vitesse maximale de subvocalisation
  - La subvocalisation comme outil de synesthésie et de mémorisation
- Délégation
  - Déterminer les compétences du cerveau et des yeux
  - Déléguer les tâches pour accélérer les performances
  - Optimiser les processus de lecture en cassant les limitations
- Vitesse relative
  - Vitesse de lecture absolue et relative
  - Faire évoluer sa vitesse relative
  - Conditionnement précédant la lecture
- Fatigue oculaire
  - Gérer la fatigue oculaire
  - La technique pour se redonner rapidement du tonus oculaire
- Mind Mapping
  - Intégrer le Mind Mapping avec la lecture
  - Stabiliser l'état de conscience dans la prise de notes
- Mémoire et lecture
  - Stimuler la mémorisation des lectures
  - Mécanismes de révision
- Conclusion