

Intra CL

Public

1 groupe d'agents CAF

Pré-requis

Pré-requis fonctionnel : se trouver en situation d'apprentissage et de gestion d'informations à actualiser

Calendrier - Lieux -
Modalités d'accès :
Planification sur le site
EGOC [Sessions à venir]
Nous contacter pour suivi
des programmations et
des planning sur
www.egoc.org

Catégorie

Formations
Chantiers locaux

Tarifs

Modalités d'animation

En présentiel

Formateur

Formateur expert

Effectif

GCA, secrétaires, service
communication,
informatique, GED, Pôle
partenaires

Taux de satisfaction

Tarif / Coût stagiaire

Mieux gérer sa mémoire - CAF 72

MAJ : Mercredi 20 mai 2026

Objectif professionnel

Acquérir des méthodologies pour une utilisation plus efficace de sa mémoire

Contenu

Jour 1

- La mémoire, les mémoires : Éléments de connaissances sur le fonctionnement de la mémoire, le cerveau, la plasticité neuronale.
- Les différents modules de la mémoire : mémoires spontanées et mémoires de travail.
- Mémoire à court terme, à long terme : une articulation essentielle
- La mémorisation : comment les données entrent-elles dans la mémoire ?
- Identifier ses usages mnémoniques et en vérifier l'efficacité
- Alternance d'exercices de découverte et d'application

Jour 2

- Les fonctions de la mémoire : ACCUEIL / TRANSFERT / RECUPERATION.
- Les méthodes pour chaque fonction et leur utilisation dans l'exercice professionnel.
 - o Concentration et lutte contre la dispersion attentionnelle
 - o Répétition, codages, indices, associations, visualisation, plans.
 - o La carte mentale : outil de mémorisation et de récupération.
- Exercices pratiques individuels et collectifs : exercices de découverte et d'application

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront

- ce qu'ils peuvent demander à leur mémoire,
- qu'elle n'est pas une chambre d'enregistrement automatique et qu'elle demande des conditions pour fonctionner correctement,
- que la notion d'efficacité mnémonique est très précise : elle détermine comment l'information entre, est stockée et ressort quand besoin,
- mieux intégrer, mieux acquérir, mieux restituer
- ce qu'ils peuvent faire pour préserver leur mémoire

Méthodes mobilisées

Apports théoriques et pratiques

- Exercices et expérimentations des techniques sur des exercices généraux et spécifiques aux GCA.

- Test mémoire : comment utilisez-vous vos fonctions mnémoniques ?

NOTA : chaque stagiaire est invité à venir à la formation avec un exemple

de documentation et de contenu qu'il doit mémoriser pour un travail personnalisé

Possibilité d'une phase heuristique avant la formation avec l'envoi de vidéos à visionner

Modalités d'évaluation et de validation:

Evaluation en amont : sous forme d'un questionnaire ou d'un entretien avec le formateur pour valider les prérequis, d'évaluer les besoins spécifiques et de déterminer le niveau de connaissances

Evaluation au cours de la formation : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic

Evaluation à chaud : à l'issue de la formation, un bilan oral et une évaluation écrite permettront d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux

Evaluation à froid : réalisée avec un outil interne Caf

Attestation de suivi : Feuille de présence

Attestation de participation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation

Accessibilité:

Nos formations sont accessibles à tous les agents Caf. Pour toutes personnes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les modalités d'accès à la formation et de nous transmettre tout document nécessaire pour l'ajustement des prestations et la mise en oeuvre de dispositifs adaptés.

Niveau d'accessibilité des prestations proposées dans les locaux de l'EGOC : fiche informative du registre public d'accessibilité disponible sur le site de l'EGOC : Page « [Contact et Accessibilité](#) »

Délais d'accès à la formation:

Délais d'accès entre la demande et le début de la prestation : engagement d'une réponse dans les 15 jours ou conditionné aux délais de procédures de marché (1 mois pour les sessions INTER).

Pour toutes informations administratives, pédagogiques,



Entente du **G**rand **O**uest et du **C**entre
pour le perfectionnement des personnels
des caisses d'Allocations familiales

**d'accompagnement aux personnes
ou d'une adaptation de la formation sur mesure,
vous pouvez nous contacter au 02 99 29 82 42 ou 02 99 29 82 43**
