

Intra CL

Public

1 groupe d'agents de la
Caf des Côtes d'Armor

Modalités pratiques

Durée : 2 jours soit 14h de
formation

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

Chantiers locaux

Tarifs

1940.00

Modalités d'animation

Formateur

Berthy Claudine

Effectif

Taux de satisfaction

Tarif / Coût stagiaire

1940.00

Méthodologie pour mieux gérer sa mémoire - CAF 22

MAJ : Dimanche 05 juillet 2026

Contenu

ANNEXE 1 A LA CONVENTION N° 116/19 – EGOC / CAF DES COTES D'ARMOR

Programme

Calibri" > « mso-bidi-font-family:Calibri" > Méthodologie pour mieux gérer sa mémoire Calibri" > »

Intervenant : Claudine BERTHY

Public : 1 groupe d'agents de la Caf des Côtes d'Armor. Effectif validé
par une feuille de présence.

Durée : **2 jours** soit 14h de formation

Dates – Horaires : **16-17 décembre 2019** mso-bidi-font-weight:bold" > de
9h à 17h soit 7h de formation / jour

Lieu : ST BRIEUC / PLOUFRAGAN - Salle mise à disposition par la Caf
des Côtes d'Armor

**mso-fareast-font-family:"MS Gothic";font-
variant:small-caps;color:white;
mso-fareast-language:EN-US" > contexte de la
demande**

Dans un contexte sociétal de sur-sollicitation et d'informations

multiples – emails-sms-publicités-médias- informations professionnelles orales et écrites-le traitement des connaissances par la mémoire de travail devient complexe et parfois inefficace.

La société numérique accroît la division de l'attention et instaure une surcharge qui altère le fonctionnement cognitif.

Ainsi, au cours des vingt dernières années, les capacités de la mémoire, ses performances se sont érigées en sujets de préoccupation voire d'inquiétude, tout en devenant des enjeux forts en matière d'efficacité professionnelle ;

Parallèlement, les neurosciences ont contribué à une meilleure compréhension du fonctionnement cognitif du cerveau et des différentes mémoires : déclarative, non déclarative, court terme, long terme, épisodique, sémantique...

Multiple et composite, elle est constituée de sous-systèmes à la fois autonomes et interdépendants. Elle engage trois processus chronologiques essentiels à la solidité des apprentissages : apprendre-stocker-récupérer.

Nous connaissons mieux aujourd'hui les mécanismes de mémorisation, les conditions optimales à mettre en place pour favoriser le bon fonctionnement des capacités cognitives.

Nous savons ce qu'elle n'est pas en mesure de faire- absorber- et ce dont elle a besoin : répétitions, synthétisme, progressivité...

Loin des représentations simplificatrices et des approches excessivement performantes, il est possible d'apporter un éclairage scientifique sur le fonctionnement de la mémoire, un éclairage méthodologique sur les bonnes pratiques et un éclairage pratique sur les usages efficaces des systèmes de mémoire.

Les GCA et techniciens CAF exercent dans un contexte difficile de complexification de la législation, de densification des informations, de nécessité d'actualisation du savoir, et d'évolution des outils numériques.

Ils constatent et expriment des états de saturation cognitive, des doutes, des confusions et des difficultés d'apprentissage.

Soucieuse de permettre à ses agents de faire face plus

confortablement à ces difficultés de gestion opérationnelle des connaissances, la CAF 22 envisage une formation spécifique. Ce module expérimental vise à accompagner et sécuriser les professionnels dans la gestion qualitative et évolutive de leurs connaissances professionnelles

mso-fareast-font-family:"MS Gothic";font-variant:small-caps;color:white;mso-fareast-language:EN-US">Objectifs

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le fonctionnement des différentes mémoires et mieux cerner ce que demandent les apprentissages et leur actualisation
- Identifier les usages personnels implicites mis en œuvre par chacun et en vérifier l'efficacité (notion très précise en matière de mémoire)
- Acquérir des méthodes pour mieux utiliser les trois fonctions de la mémoire : Apprentissage stockage et Récupération
- Connaître les paramètres qui influencent la mémoire et ses fonctionnements : hygiène de vie, alimentation, sommeil.

Objectifs opérationnels :

- Identifier ses aptitudes de mémorisation et ses axes de progression.
- Expérimenter les méthodes et les techniques pour les adapter à son besoin/ métier

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront

-ce qu'ils peuvent demander à leur mémoire ou pas,

-qu'elle n'est pas une chambre d'enregistrement

automatique et qu'elle demande des conditions pour fonctionner correctement,

color:black">-que la notion d'efficience mnémonique est très précise : elle détermine comment l'information entre, est stockée et ressort quand besoin,

color:black">-mieux intégrer, mieux acquérir, mieux restituer

color:black">-ce qu'ils peuvent faire pour préserver leur mémoire

mso-fareast-font-family:"MS Gothic";font-variant:small-caps;color:white;mso-fareast-language:EN-US">Contenu

Calibri">- La mémorisation : Définitions et état des lieux des connaissances sur le fonctionnement de la mémoire, le cerveau, la plasticité neuronale.

Calibri">- La fonction des mémoires et son mode de fonctionnement

Calibri">- Bonne mémoire et hygiène de vie

Calibri">- Les différents modules de la mémoire : mémoires spontanées et mémoires de travail

Calibri">- Mémoire à court terme, à long terme : une articulation essentielle

Calibri">- La mémorisation : comment les données entrent-elles dans la mémoire ?

Calibri">- mso-fareast-font-family:Calibri">Identifier ses usages mnémoniques et en vérifier l'efficience

Calibri">- Les fonctions de la mémoire : ACCUEIL / TRANSFERT / RECUPERATION.

Calibri">- Les méthodes pour chaque fonction et leur utilisation dans l'exercice professionnel.

- Concentration et lutte contre la dispersion attentionnelle

- Répétition, codages, indices, associations, visualisation, plans.
- Moyens mnémotechniques.
- La carte mentale : outil de mémorisation et de récupération.

Calibri">- Exercices pratiques individuels et collectifs

mso-fareast-font-family:"MS Gothic";font-variant:small-caps;color:white;mso-fareast-language:EN-US">méthodes pédagogiques

color:blue">- mso-bidi-font-family:"Calibri\,Bold";mso-bidi-font-weight:bold">Apports théoriques et pratiques

color:blue">- mso-bidi-font-family:"Calibri\,Bold";mso-bidi-font-weight:bold">Exercices et expérimentations des techniques sur des exercices génériques et spécifiques aux GCA

color:blue">- mso-bidi-font-family:"Calibri\,Bold";mso-bidi-font-weight:bold">Test mémoire : *comment utilisez-vous vos fonctions mnémoniques ?*

La présence d'un référent technique dans le module de formation et la présentation d'une version pourraient constituer une transposition concrète et opérationnelle des méthodes proposées

mso-fareast-font-family:"MS Gothic";font-variant:small-caps;color:white;mso-fareast-language:EN-US">Formatrice

Claudine BERTHY

mso-fareast-font-family:"MS Gothic";font-variant:small-caps;color:white;mso-fareast-language:EN-US">Modalités d'évaluation et sanction de la formation

A l'issue de cette formation, un **bilan** est réalisé sous la responsabilité du formateur. Lors de ce bilan, la présence d'un cadre référent est souhaitée.

A l'issue de cette action, une **procédure d'évaluation** permettant d'apprécier la qualité de la prestation (et des intervenants) et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux assignés sera mise en œuvre. Ces fiches seront renseignées par les participants sous la responsabilité du prestataire et transmis par ses soins à l'EGOC.

En application de l'article L.6353-1 du Code du travail, une **attestation** mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation.



Méthodes mobilisées

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,
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**
