

Intra CL

## Public

1 groupe d'agents de la  
caf d'Ille et Vilaine

## Modalités pratiques

3 jours soit 21 heures 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](http://www.egoc.org)

## Catégorie

Formations  
Chantiers locaux

## Tarifs

2550.00

## Modalités d'animation

## Formateur

Alliance C

## Effectif

## Taux de satisfaction

## Tarif / Coût stagiaire

2550.00

# Mieux gérer sa mémoire - CAF 35

MAJ : Mercredi 20 mai 2026

## Contenu

### Contenu

#### 1er jour

Identifier les attentes des stagiaires concernant cette thématique.

Déterminons l'objectif de ce stage sur le plan professionnel.

Appréhendons et expérimentons le fonctionnement de notre mémoire.

Acquérons des éléments succincts de psychologie cognitive nécessaire pour comprendre le fonctionnement de la mémoire : la perception humaine, le traitement de l'information.

Comprenons les différents systèmes de la mémoire.

Comprenons des processus de mémorisation : les capacités de raisonnement et de logique, les troubles de la mémoire, les conditions pour une bonne mémoire.

Identifions les différents types de mémoire : le souvenir (rappel mnésique), la mémoire sensorielle, la mémoire court terme ou mémoire de travail, les trois sortes de mémoires à long terme.

Appréhendons le rôle sur la mémoire : des émotions sur la mémorisation, de la motivation dans la mémorisation, de la concentration, de l'hygiène de vie sur la mémoire et la concentration.

#### 2ème jour

Mettons un nom sur visage :

Mémorisons un visage.

Attachons-nous aux détails.

Souvenons-nous des relations professionnelles.

Associions un nom, un visage : l'attention, la signification, l'apparence,

l'association et la révision.

**Entrainons-nous à utiliser des stratégies mnémotechniques :**

Transformons les chiffres en mots pour les mémoriser.

Fabriquons des mots, phases, histoires clés.

Créons des images mentales pour mémoriser les listes.

Utilisons les indices de récupération.

Organisons les informations : Mind Mapping.

Pratiquons l'écoute active pour améliorer nos capacités de mémorisation.

**3ème jour**

**Exerçons-nous à utiliser ces différentes techniques dans le cadre de nos missions :**

Mémorisons des écrits :

Repérons les points clés, synthétisons, reformulons, rédigeons des synthèses

Utilisons des méthodes différentes en fonction du texte à lire

**Méthodes pédagogiques**

Méthode basée sur l'expérientiel [80 % de pratique, 20 % de théorie]

Tests de connaissance de soi destinés à évaluer les capacités de concentration et de mémorisation

Exercices concrets d'expérimentation, d'application et d'entraînement

Brefs exposés avec échanges professionnels, questionnement, illustrations-exemples

Acquisition de méthodes

Documents

Livret « Développer sa mémoire »

### **Evaluation**

Un livret « Contrat de progrès » sera distribué à chaque stagiaire :

Ce livret sera complété par le stagiaire pour chaque thème abordé lors de la formation ; Le formateur amènera chacun à :

*Identifier les points forts ;*

*Repérer ses pistes d'améliorations ;*

*Élaborer des objectifs personnels de progrès sur le plan personnel et professionnel et les résultats attendus, auto-observés et mesurables ;*

*Décrire le plan d'action pour atteindre ces objectifs et les moyens associés ;*

*Inscrire les délais de mise en œuvre ;*

*Décrire ses moyens d'auto-évaluation.*

L'évaluation des compétences et des connaissances acquises durant le stage : QCM, Observations à travers certains exercices [grille d'observation]

L'évaluation de l'action à chaque fin de session sera réalisée grâce à un questionnaire proposé par Alliance : C ou l'EGOC et co animée avec un responsable du projet de formation [ou son représentant].

Alliance C établira un bilan pédagogique à la fin de chaque session visant à apprécier l'atteinte des objectifs

Alliance C proposera un questionnaire d'évaluation des mises en oeuvre à 3 mois.

Remarques : *Les évaluations permettront de réajuster les contenus pour d'éventuelles sessions suivantes.*

### **Validation**

Feuille d'émargement et attestation individuelle

### **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**

---