



## Stage échecs et mémoire

Comment développer et entretenir ses capacités mémorielles tout au long de la vie

### Objectifs

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Acquérir des méthodes et des outils efficaces de mémorisation
- Optimiser l'utilisation de sa mémoire en toute situation (vie privé/professionnelle)
- Augmenter son aptitude à stocker de l'information dans sa mémoire à long terme

Programme indicatif

Durée prévisionnelle du stage : 1 journée

### Comprendre le fonctionnement de sa mémoire

- Identifier les différents types de mémoire
- Souvenirs, oublis, trous de mémoire : les processus de la mémoire
- Evaluer ses forces et ses faiblesses et son mode de fonctionnement dominant
- Influence de la dimension affective et émotionnelle

### Développer ses capacités de mémorisation

- Comment renforcer sa concentration
- Comment agir sur les 3 étapes clés du processus de mémorisation/réactivation : accueil, traitement et réactivation de l'information
- Acquérir des techniques éprouvées de mémorisation : procédés mnémotechniques, visualisation, créativité, association d'idées...

### S'entraîner activement avec le jeu d'échecs

- Utiliser le jeu d'échecs comme un outil à plusieurs facettes (stratégie, collaboration des membres d'une même équipe et mémorisation des concepts clés)
- Le truc en plus : comment organiser des « lieux de collecte » pour être plus efficace et ne pas encombrer sa mémoire

Public concerné : Toute personne souhaitant améliorer ses capacités mémorielles