

ATELIER MÉMOIRE & CONCENTRATION

OBJECTIFS

- **Connaître le fonctionnement de la mémoire**
- **Comprendre les enjeux de la plainte mnésique en situation critique**
- **Expérimenter et analyser des exercices de stimulation de la mémoire**
- **Gérer la dynamique de groupe et la concentration collective**

THÈMES ABORDÉS

1. La mémoire et l'oubli

- Les différentes mémoires : temporelles, fonctionnelles, sensorielles
- Les étapes du processus de mémorisation : l'encodage, le stockage et le rappel des informations
- Les freins et troubles de la mémorisation
- Les procédés de mémorisation : apprendre à connaître les siens

2. La plainte mnésique

- Les craintes liées aux représentations stressantes objectives et subjectives
- Les effets pervers de la pensée négative et de la perte de confiance en soi
- L'impact des troubles de l'humeur et du comportement
- La mémoire au quotidien : notions de routinisation et de stratégies d'ajustement

3. Les exercices de stimulation

- Attention – Observation - Concentration
- Fluidité verbale et flexibilité mentale
- Mémoire sensorielle
- Repérage dans le temps et l'espace
- Jugement et logique
- Imagination

4. L'animation de l'atelier

- Le projet et le cadre : pour qui ? où ? quelles conditions ?
- La position d'animateur
- Les relations entre participants
- Les différents apports : Méthodologie du sommeil / Alimentation santé / Forme physique

Stage intra : **3 jours**