

Le manager qui se souvient de tout

# Une mémoire infailible



**INCLUS POUR  
CHAQUE PARTICIPANT**

## **l'Académie des auteurs**

Des workshops uniques & inspirants basés  
sur les livres de management  
les plus populaires du moment !

Sous la direction experte de :

**Sébastien Martinez**  
Champion de France  
de la mémoire



# Pourquoi ce programme ?

## LA MÉMOIRE D'UN POISSON ROUGE OU D'UN ELEPHANT GRIS

Vous avez une « mauvaise mémoire » ? C'est ce que vous croyez. En vérité, vous ignorez simplement comment la solliciter. Que diriez-vous de la retrouver ? De citer les sommets du monde comme si vous y aviez planté votre drapeau ? De vous souvenir du prénom de tous ceux que vous croisez ? De ne plus systématiquement recourir à Internet ? D'apprendre en moins d'un mois les mille mots principaux d'une langue étrangère ? Bref, de retenir ce que vous voulez, quand vous le voulez ?

## BRILLEZ EN SOCIÉTÉ SANS SORTIR VOTRE SMARTPHONE

Rien n'est plus facile et amusant si l'on veut s'en donner la peine. Cette formation va vous montrer comment quitter le territoire fastidieux de la répétition pour celui, fabuleux, des arts de mémoire, où l'imagination règne en maître et où

tout, absolument tout, est possible. Un parcours initiatique qui vous aidera à développer une aptitude plus que jamais précieuse : l'attention.

### OBJECTIF GÉNÉRAL :

- > Comprendre les 4 étapes pour un apprentissage efficace.
- > Apprendre à gérer les rythmes de l'attention pour mieux apprendre.
- > Découvrir les ressorts de la mémoire.
- > Prendre conscience des limites et des forces de notre mémoire.
- > Découvrir les bonnes pratiques pour ne pas oublier/ancre sur le long terme.

A l'issue de cette formation vous aurez découvert votre potentiel de mémorisation ce qui vous redonnera de nouveau confiance en votre mémoire. Découvrez les techniques de motivation, de mémorisation et d'organisation au travail et gagnez en concentration et en efficacité.

# Le formateur



Ingénieur de formation, **Sébastien Martinez**, est un véritable athlète de la mémoire. Champion de France de mémoire (2013) et vice-champion de monde avec l'équipe de France (2018), il a fait de la mémorisation sa passion et son métier. Également auteur de « *Une mémoire infallible* », « *La mémoire est un jeu* » et « *Une mémoire de roi* » (éditions Premier Parallèle), il se consacre aujourd'hui avec son équipe à la transmission de sa méthode auprès d'élèves du secondaire et de l'enseignement supérieur, d'enseignants et d'entreprises.

Pays d'intervention: France, Belgique, Russie, Singapour, Shanghai, Suisse, Canada ...

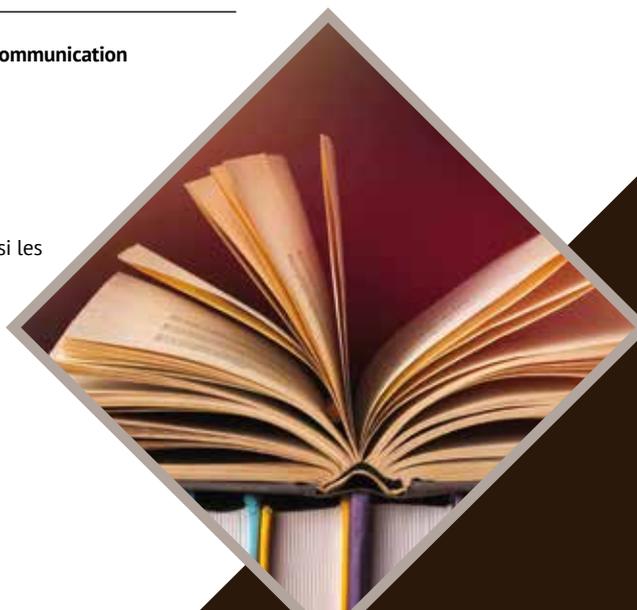
« Formation excellente et formateur génial. À recommander ! »

# l'Académie des auteurs

Des workshops uniques et inspirants sur le leadership, le management, la communication et le développement personnel.

« **Une mémoire infallible** » fait partie de l'Académie des Auteurs.

L'IFBD sélectionne pour vous les meilleurs livres de management mais aussi les meilleurs auteurs-formateurs. Après avoir suivi une de ces formations vous ressortirez motivé(e) et inspiré(e), et vous reprendrez votre travail avec une perspective et énergie nouvelle et de nouveaux objectifs faisables.



# Programme du cours

---

## INTRODUCTION

- ◆ Présentation.
- ◆ Comprendre les 4 étapes pour un apprentissage efficace.

## MÉMOIRE COURT TERME : NOUS SOMMES TOUS DES POISSONS ROUGES DE LA MÉMOIRE

- ◆ Exercice.
- ◆ Briefing.

## COMMENT RESTER MOTIVÉ SUR LA DURÉE

- ◆ Courbe de l'attention.
- ◆ Technique pour rester concentré des heures.

## PASSER DANS LA MÉMOIRE À MOYEN TERME

- ◆ Mémoriser principes de base.
- ◆ Faire un discours sans notes.
- ◆ Retenir des noms et des visages.
- ◆ Apprendre du vocabulaire.
- ◆ Synthétiser efficacement.

## MÉMOIRE LONG TERME : COMMENT NE PLUS OUBLIER

- ◆ 2 erreurs classiques.
- ◆ Courbe de l'oubli.
- ◆ Exemple de stratégie pour ancrer les nouvelles connaissances.

## QUESTIONS RÉPONSES

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

- > Apport théorique ;
- > Questions-réponses ;
- > Test collectif ;
- > Test d'ancrage mémoriel à chaque séquence ;
- > Échanges en groupe ;
- > Mise en situation seul et en groupe ;
- > Support de cours.



*Il nous arrive à tous d'avoir une mémoire de poisson rouge et en même temps de nous souvenir de détails insignifiants comme un éléphant. Nous avons toutes les capacités en nous, il faut juste prendre conscience des clés. Nous allons voir ensemble que l'imagination est un chemin possible pour réveiller notre éléphant.*

***Le livre est inclus pour chaque participant.***

## Timing

---

- 08.30 Accueil - café
- 09.00 Début du cours (présentation du formateur)
- 12.30 Déjeuner
- 17.00 Fin du cours

Le matin et l'après-midi, une courte pause(-café) est prévue.

# Une mémoire infallible

2025

> **Date & lieu du cours** : veuillez visiter notre site [www.ifbd.be](http://www.ifbd.be)

> **Frais de participation** : € 795 (hors TVA)

## >>> INSCRIPTION

Par e-mail :  
[info@ifbd.be](mailto:info@ifbd.be)



cliquer ici

Par notre site :  
[ifbd.be](http://ifbd.be)



cliquer ici

Par code QR :



Téléphone :  
00 32 10 20 89 90



Pour plus d'informations  
sur votre inscription...

## >>> INFORMATIONS PRATIQUE

Les frais de participation à cette journée de cours s'élèvent à **€ 795 hors 21 % TVA**. Par participant supplémentaire, vous bénéficierez de **5% de réduction** sur le montant total, avec une **réduction maximale de 20% (= 5 participants ou plus)**. Ce montant comprend les boissons chaudes/froides et un lunch copieux. Vous recevrez en outre un **précieux dossier documentaire** que vous pourrez consulter ultérieurement comme ouvrage de référence.

Après réception de votre inscription, nous vous faisons parvenir **une confirmation d'inscription** ainsi qu'une facture. Deux semaines avant la date du cours, vous recevez **une lettre de rappel**, ainsi qu'un plan descriptif pour vous rendre à l'hôtel.

### Annulation

Nous comprenons parfaitement que d'autres priorités puissent survenir entre le moment de votre inscription et la date du cours. Dès lors, si nous pouvons enregistrer votre annulation écrite **deux semaines avant la date du cours**, seul un montant de 75 euros vous sera porté en compte. **Moins de deux semaines avant le cours**, vous nous serez redevable de l'intégralité de la somme due. Bien entendu, nous serons toujours enchantés d'accueillir l'un de vos collègues à votre place.

### **HÉBERGEMENT À L'HÔTEL**

Un hébergement sur place est possible, ainsi vous pouvez entamer et/ou finir la formation de manière détendue.

Vous pouvez réserver une chambre d'hôtel sur le site suivant : [www.martinshotels.com/fr/hotel/chateau-du-lac](http://www.martinshotels.com/fr/hotel/chateau-du-lac).

### **BASE DE DONNÉES DE L'IFBD & GDPR**

Nous souhaitons vous tenir informé des dernières évolutions dans votre secteur. Pour ce faire, nous avons enregistré vos données dans notre base de données. Vos informations sont destinées à notre propre usage, sont protégées et ne sont jamais communiquées à des tiers. Nous prenons toutes les mesures nécessaires à cet effet. Conformément au GDPR, vous avez à tout moment le droit de consulter vos données, de les faire corriger et de les faire supprimer. Pour en savoir plus, consultez notre page [www.ifbd.be/fr/GDPR](http://www.ifbd.be/fr/GDPR) ou écrivez à [DPO@ifbd.be](mailto:DPO@ifbd.be).

### **TERMES & CONDITIONS**

Consultez notre page [www.ifbd.be/fr/qui-sommes-nous/informations-pratiques](http://www.ifbd.be/fr/qui-sommes-nous/informations-pratiques) pour toutes nos modalités.