

Développer sa capacité de concentration

Formation dispensée en présentiel ou à distance

Référence : DP-SS012

Tarif inter : 690,00 € HT

Durée : 1 jour(s)

Certification : Non

LES PREREQUIS POUR SUIVRE CETTE FORMATION

Aucun

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Favoriser sa concentration grâce à une bonne définition de l'objectif d'une séance de travail.
- Mettre en place les conditions d'une concentration optimale.
- Développer sa capacité de concentration dans la durée.
- Se protéger des sollicitations pour travailler en continu sur un sujet.

A qui s'adresse cette formation ?

Tout public

PROGRAMME DE LA FORMATION

Tour de table

- Objectifs, durée et enjeux de la formation.

Concentration et variations de la qualité de la présence

- Technique : la respiration alternée
- Votre expérience – audit personnel
- Technique : le tra-tac
- Point-clef : Les 4 quadrants de la présence

Les voleurs de concentration

- *Exercice personnel* : vos sources de distractions
- Point-clef : Les deux types de perturbations – comment y faire face
- Mise en pratique : définissez votre stratégie personnelle anti-distractions
- Point-clef : L'assiette du cerveau : alimentation et concentration
- Technique : Tensions-détente

Les techniques imparables pour se reconcentrer

- *Exercice* : les petites croix
- *Exercices pratiques pour se recentrer, se remobiliser au travail et focaliser sa concentration*

- Point-clef : Gérer les pensées parasites
- *Exercice* : le rayon d'or
- *Exercice personnel* : définissez une journée-type

Point sur les supports – questions/réponses

- Les techniques : la playlist de la concentration, comprenant 5 exercices audios (respiration alternée; détente courte ; se centrer pour se concentrer ; les petits croix ; le rayon d'or) // Fiche : l'objet de concentration // En vidéo : le tra-tac et la sieste flash
- Les points clés : Les 4 quadrants de la présence // Les deux types de perturbations – comment y faire face // L'assiette du cerveau : alimentation et concentration // Les cycles du cerveau et l'optimisation de son efficacité // Les 10 trucs qui marchent avec tout le monde // Gérer les pensées parasites

Tour de table en fin de formation

- Evaluation de la formation à chaud, débriefing collectif, auto-évaluation de l'atteinte des objectifs et de sa propre progression.

Certification Préparée

Aucune

Méthodes Pédagogiques

- Mise à disposition d'un poste de travail par stagiaire
- Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage
- La formation est constituée d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de réflexions et de retours d'expérience
- Le suivi de cette formation donne lieu à la signature d'une feuille d'émargement

Formateur

Consultant-Formateur expert Efficacité professionnelle

Méthode d'évaluation des acquis

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Attestation des compétences acquises envoyée au stagiaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

Notre **réfèrent handicap** se tient à votre disposition au 01.71.19.70.30 ou par mail à réfèrent.handicap@viaaduc.com pour recueillir vos éventuels besoins d'aménagements, afin de vous offrir la meilleure expérience possible