

DEVELOPPER SA CONCENTRATION

Formation sur 1 jour

Dans notre travail quotidien, nos capacités d'attention sont sans cesse sollicitées. Or, face à l'afflux d'informations, aux diverses interruptions, se concentrer peut devenir difficile.

Alors comment préserver sa concentration ? Quelles sont les bonnes pratiques pour nous aider à rester productifs ?

Cette formation/sensibilisation vise à identifier les comportements de dispersion, à créer les bonnes conditions pour une concentration efficace en vue de travailler plus efficacement.

L'objectif global de la formation est de permettre aux participants d'optimiser leur efficacité et leur productivité professionnelle en travaillant sur leur concentration.

Objectifs pédagogiques

- › Comprendre le fonctionnement du cerveau et du mécanisme de la concentration
- › Identifier leurs points forts et les points à améliorer pour développer sa concentration.
- › Appliquer des techniques pour développer leur concentration et leurs capacités attentionnelles.
- › Utiliser des outils pour prévenir et gérer les sources de distraction interne et externe.

Contenu

Ouverture

Séquence 1 : Comprendre les fondamentaux du fonctionnement humain

Appréhender le mécanisme de la concentration et les comportements de dispersion

- › Les pôles du fonctionnement humain.
- › L'impact du mental dans la concentration.
- › Identifier les obstacles, les appréhensions qui affaiblissent notre potentiel et notre force de concentration.

Brainstorming : ateliers d'échange et de réflexion - débriefing collectif et synthèse du formateur

Séquence 2 : Mettre en place une stratégie d'efficacité

Créer les conditions favorisant une attention efficace

- › La zone d'excellence individuelle.
- › Approche mentale et corporelle pour s'entraîner à augmenter notre capacité attentionnelle : techniques de respiration, visualisation.
- › Identifier et mobiliser ses ressources pour surmonter les situations qui nous déconcentrent : changer d'état interne pour mieux se reconcentrer.

Mises en situation et exercices pratiques à partir d'exemples

Séquence 3 : Optimiser son potentiel

Réconcilier la performance et le bien-être au travail

- › Apprendre à gérer son stress, ses émotions, sa fatigue.
- › Techniques d'optimisation du potentiel : visualisation, préparation mentale, gestion du stress, exercices pleine conscience pour développer ses capacités attentionnelles.
- › Acquérir une flexibilité comportementale pour faire face à tout type de situations et se reconcentrer rapidement.
- › Prendre conscience de ses capacités d'attention.

Pour aller plus loin (et éveiller la curiosité) : bibliographie pour mieux se reconcentrer.

Autodiagnostic de mes sources de distraction

Construction d'un plan d'action individuel pour optimiser sa concentration et son efficacité.

Clôture