

## Attention et concentration

S'outiller pour se concentrer efficacement au quotidien

Code  
**51639**

Durée  
**2 jours / 14 heures**

Tarif Inter\*  
**1 490 € HT**

\*Repas inclus (en présentiel)

### PROCHAINES SESSIONS

- **PARIS :**  
27-28 juin. 2024
- **PARIS :**  
12-13 Sep. 2024
- **PARIS :**  
4-5 déc. 2024

[Voir toutes les sessions](#)

### PUBLIC

Personnes désirant développer leurs capacités d'attention et de concentration

### PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

### NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

### SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
  - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception

## Objectifs pédagogiques

- Définir la concentration
- Développer son attention par la mindfulness
- Résister à ses distracteurs internes et externes
- Prioriser pour gagner en concentration
- Focaliser son attention pour une meilleure mémorisation

## Programme de la formation

### Définir la concentration

#### Distinguer l'attention de la concentration

- Attention, concentration et flow
- L'importance de la motivation
- Outil-clé : capturer la performance

#### Adopter des pratiques propices à la concentration

- Lobe frontal, chef d'orchestre de l'attention
  - L'intention au cœur de l'attention
  - Action : partage de bonnes pratiques
- Validation : dessine-moi la concentration

### Développer son attention par la mindfulness

#### Mesurer les enjeux de la mindfulness

- Mindfulness, pleine conscience et attention
- Les bienfaits de la mindfulness
- Action : le « chocolat » pour se concentrer

#### Intégrer la mindfulness dans son quotidien

- Pratique de la pleine conscience
  - Programme d'exercices au quotidien
  - Instant déclic : le mythe des 10 000 heures
- Validation : carte mentale personnalisée

### Résister à ses distracteurs internes et externes

#### Identifier ses distracteurs

- Prise de conscience de mes distracteurs

de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service

- ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

- Distractions internes vs externes
- Action : analyse rationnelle

### Limiter l'impact de ses distracteurs

- Étiquetage et verrouillage
  - Gestion du stress
- Outil-clé : la respiration abdominale  
Validation : ma stratégie d'action

## Prioriser pour gagner en concentration

### Structurer ses projets pour performer

- Risques du multitasking
  - Le Listing Syndrom
- Innov'atout : test Quadrigram ®

### Isoler ses « vraies » urgences

- Les 2 questions magiques
  - Les clés du « non » constructif
- Instant déclic : le « oui » derrière le « non »  
Validation : synthèse et reformulation

## Foocaliser son attention pour une meilleure mémorisation

### S'appuyer sur les bases de la mémoire

- Le processus cérébral de mémorisation
  - Association et répétition
- Jeu : jeu du Kim

### Intégrer les stratégies pour mieux mémoriser

- Les effets des émotions
  - La visualisation mentale
- Outil-clé : la méthode des lieux  
Validation : challenge en équipes

