EduGroupe
Accompagner pour réussir

Développer sa capacité de concentration

Référence : **RESEP020** Durée : **1 jour (7 heures)** Certification : **Aucune**

Connaissances préalables

- Aucunes

Profil des stagiaires

- Tous publics

Objectifs

- 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

Certification préparée

- Aucune

Méthodes pédagogiques

- La formation est constituée d’apports théoriques, d’exercices pratiques et de réflexions
- 6 à 12 personnes maximum par cours, 1 poste de travail par stagiaire
- Remise d’une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage

Formateur·rice

- Consultant-Formateur expert Efficacité professionnelle

Méthodes 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

Contenu du cours

1. 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

2. 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

3. Les variations de la concentration dans le temps

- Exercice : la sieste-flash
- Exercice personnel : vos pics bas
- Point-clef : Les cycles du cerveau et l'optimisation de son efficacité
- Point-clef : Les 10 trucs qui marchent avec tout le monde
- Exercice en mode réception : l'objet de concentration

4. 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

5. Point sur les supports – questions/réponses

- 1- Les techniques : la playlist de la concentration, comprenant 5 exercices audios (respiration alternée
- 2- 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

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