infos@viaaduc.com
01.89.53.69.70
formation.viaaduc.com

Développer sa capacité de concentration

Formation dispensée en présentiel ou à distance

Référence : DP-SS012 **Tarif inter :** 690 € HT

Durée : 1 jour **Certification :** Non

Les prérequis pour suivre cette formation

- Aucun.

Les objectifs pédagogiques

- 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.

Programme de la formation

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·rice

- Consultant-Formateur expert en 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

Modalité et délai d’accès à nos formations

ViaAduc met en place un ensemble de dispositifs pour accueillir, accompagner et adapter ses formations aux personnes en situation de handicap (PSH). Notre référent(e) handicap se tient à votre disposition au **01.71.19.70.30** ou par mail à referent.handicap@viaaduc.com pour tout besoin d’aménagement, afin de vous offrir la meilleure expérience possible.

Toute demande d’inscription à une formation inter-entreprises peut s’effectuer jusqu’à 1 semaine (5 jours ouvrés) avant le début de la formation :

- par téléphone au 01 71 19 70 30
- par e-mail : à l’adresse de votre chargé d’affaires ou à infos@viaaduc.com
- sur notre site WEB : https://formation.viaaduc.com/
- par courrier, à l’adresse suivante : ViaAduc– 152 Avenue de Malakoff – 75116 PARIS

Dans le cas d’une formation intra-entreprise, le délai d’organisation moyen est de 2 semaines (10 jours ouvrés). A défaut de convention formelle particulière pour une session sur site Client, ViaAduc n’est pas tenu d’effectuer l’installation de la salle de formation et utilise les moyens informatiques mis à disposition par le Client.

Mise à jour : 16-02-2024