

# DÉVELOPPER SES CAPACITÉS DE CONCENTRATION

Maîtriser les techniques pour rester concentré en toutes circonstances

La concentration, sur le lieu de travail, est souvent mise à rude épreuve. Téléphone, imprévus, open-space, tâches qui s'accumulent, fatigue... Souvent l'esprit s'égaré ou se disperse. Pour améliorer ses capacités d'attention et de concentration, il est nécessaire de composer avec les nombreuses sources de « distraction » et de mieux s'organiser.

## FORMATIONS COURTES

### INITIATION

BEST-OF

DIST.

Ref. : 8953174

Durée :  
2 jours - 14 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 1465 € HT

Repas inclus

Code Dokelio : 25402

## LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

Paris

13 et 14 mars 2023

- 13/03/2023 09:00 --> 14/03/2023 17:30 à Paris
  - 13/03/2023 09:00 --> 13/03/2023 17:30
  - 14/03/2023 09:00 --> 14/03/2023 17:30

## OBJECTIFS

Mieux s'organiser dans son travail pour ne pas s'éparpiller  
Se remobiliser pour se concentrer rapidement en toute situation  
Maîtriser des techniques clés pour développer sa concentration et accroître son efficacité professionnelle

## EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

## POUR QUI ?

Toute personne désireuse de développer ses capacités de concentration pour gagner en efficacité

## PRÉREQUIS

Volonté d'améliorer sa concentration en milieu professionnel

## COMPÉTENCES ACQUISES

Mobiliser ses capacités de concentration rapidement

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

E-quiz amont  
Présentiel  
E-quiz aval

## PROGRAMME

Développer ses capacités de concentration

### Découvrir le mécanisme de la concentration

- Distinguer concentration, attention, vigilance et alerte
- Cerner les différents types d'attention
- Différencier faute d'inattention et manque de concentration
- Faire le lien entre stress, émotions et concentration

Autodiagnostic : de ses principaux freins à la concentration

### Mieux se connaître pour mieux se concentrer

- Repérer son style cognitif pour renforcer ses capacités d'attention et de concentration
- Cerner ses comportements de dispersion : les signes qui ne trompent pas
- Mesurer et varier son niveau d'attention en fonction des tâches à accomplir

- Identifier ses courbes d'attention au cours de la journée
- Soigner son hygiène de vie

Partage d'expériences : échange sur les actions déjà mises en œuvre par les participants pour favoriser leur concentration

### **Mobiliser ses capacités de concentration**

- Se centrer, se recentrer (sur soi) et se concentrer : le trio gagnant
- «Faire attention... à faire attention» : le rôle clé de la respiration
- Redécouvrir ses 5 sens : faire le plein des sens pour affiner sa concentration
- Se débarrasser des pensées toxiques pour ne pas s'égarer
- Se focaliser sur l' « ici et maintenant » pour être pleinement présent à ce que l'on fait
- Réussir à prolonger son effort de concentration de quelques minutes pour terminer une tâche à temps

Mise en situation : acquisition de clés pour se concentrer facilement sur son lieu de travail

### **Mieux s'organiser pour optimiser les phases d'attention**

- Segmenter ses tâches pour laisser son attention respirer
- Se fixer des priorités : distinguer l'urgent de l'important
- Planifier ses objectifs par étapes pour ne pas se disperser
- Accroître sa concentration émettrice pour doper sa volonté, organiser son mental et visualiser son objectif
- Le pouvoir de l'auto-motivation

Exercice d'application : réaménagement de son planning de travail pour dégager des moments propices à la concentration

### **Rester concentré malgré les sources de distraction**

- Composer avec les outils parasites : mails, téléphone...
- Réussir à se concentrer en bureau partagé : aménager son bureau, définir des règles de vie en commun, s'extraire de la pollution sonore...
- Diviser son attention : faire efficacement deux choses à la fois
- Se reconcentrer rapidement quand l'esprit a décroché
- Faire des pauses : sieste flash pour recharger rapidement ses batteries et relancer sa concentration

Mise en situation : expérimentation de la technique de la bulle pour s'extraire des stimuli extérieurs, sans être coupé de son environnement. Test de la sieste flash.

## **INTERVENANTS**

Anne de Pomereu  
Consultante en Neurosciences  
Apprendre & Transmettre

Ariane OCLIN

-

## **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.