

# Développer sa concentration

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : TON - Prix 2024 : 1 550€ HT

Dans notre travail quotidien, les interruptions rendent difficile la concentration. Ce stage vous apprendra à répondre efficacement à cette problématique. Vous verrez comment identifier les comportements de dispersion et à créer les meilleures conditions pour une concentration productive.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Comprendre comment la mémoire fonctionne pour cerner ses propres pistes d'amélioration

Se concentrer à l'aide de méthodes adaptées à son fonctionnement cognitif

Maintenir son niveau d'attention dans le temps en luttant contre la dispersion

S'isoler mentalement pour se concentrer en open space

S'organiser pour augmenter l'efficacité de sa mémorisation

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 08/2018

### 1) Le fonctionnement du cerveau et le mécanisme de la concentration

- L'attention et la concentration : rôles, phases et rythmes.
- Les différents types d'attention : sélective et focalisée, maintenue ou soutenue, partagée ou diversifiée.
- La vigilance et l'alerte : les rythmes biologiques.
- Le déficit attentionnel.
- L'hygiène de vie : ennemis et alliés de la concentration.

*Exercice : Identifier ses facteurs de déconcentration internes et externes. Feedback du formateur. Tests pour évaluer son attention.*

### 2) Mobiliser sa concentration en toutes circonstances

- Identifier son style cognitif pour développer ses capacités d'attention et de concentration.
- Accroître son attention et sa concentration par la stimulation visuelle, auditive, kinesthésique.
- Deux outils au service de la concentration : l'observation et l'écoute.
- Prendre la bonne posture corporelle.

*Exercice : Concentration sensorielle. Travail en binôme : s'exercer à une écoute attentive. Restitution au groupe.*

### 3) La mise en condition mentale et le maintien de l'attention

- Apprendre à faire abstraction de ses états émotionnels.
- Savoir canaliser ses pensées pour éviter la dispersion mentale.
- Utiliser les ressorts de l'auto-motivation pour maintenir son attention.
- Se centrer sur le moment présent.
- Apporter une attention maximale aux gestes automatiques, routiniers.

*Exercice : Respirations et relaxations express pour se détendre et/ou se mobiliser. Techniques de visualisation.*

## PARTICIPANTS

Toutes les personnes souhaitant développer leur concentration en situation professionnelle.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

#### 4) Se concentrer en open space : les bonnes pratiques

- Aménager et s'approprier son espace.
- Élaborer des règles de vie en commun.
- Se dissocier des perturbations extérieures.
- Se construire une bulle et y évoluer tout en restant disponible.

*Exercice* : Créer sa bulle pour s'isoler virtuellement sans s'enfermer.

#### 5) Mieux s'organiser pour mieux se concentrer

- Organiser son cadre de travail (temps, espace, outils).
- Favoriser la mise en route immédiate de sa concentration.
- Distinguer l'important de l'urgent.
- Se fixer des objectifs : autobriefing et autodébriefing.
- Segmenter ses tâches pour libérer l'attention.
- Le multi-tâches : efficacité ou dispersion ?

*Exercice* : Entraînement pour se mettre en état de concentration en moins d'une minute. Plan d'action personnel : formalisation des actions à mettre en œuvre pour optimiser sa concentration.

## LES DATES

---

### CLASSE À DISTANCE

2024 : 06 juin, 19 sept., 28 nov.

### PARIS

2024 : 30 mai, 12 sept., 21 nov.

### LYON

2024 : 19 sept., 28 nov.

### AIX-EN-PROVENCE

2024 : 19 sept., 28 nov.

### BORDEAUX

2024 : 19 sept., 28 nov.

### LILLE

2024 : 19 sept., 28 nov.

### NANTES

2024 : 06 juin, 19 sept., 28 nov.

### SOPHIA-ANTIPOLIS

2024 : 19 sept., 28 nov.

### STRASBOURG

2024 : 19 sept., 28 nov.

### TOULOUSE

2024 : 19 sept., 28 nov.