

Améliorer son attention et sa concentration professionnelle

Public concerné

- > Tout public

Durée

2 journées soit 14h de formation.

Pré-requis

Diagnostic préalable nécessaire : fiche individuelle d'analyse des besoins à compléter en amont

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- > *Maîtriser les différentes formes d'attention*
- > *Gérer les liens entre son corps et ses émotions et son niveau attentionnel*
- > *Connaitre ses "circuits de récompense" qui minent notre concentration*
- > *Posséder des outils pour augmenter sa concentration*
- > *Comprendre les liens entre l'attention et l'intention*
- > *Créer sa propre méthode d'excellence*

PROGRAMME

Appréhender le sujet de l'attention

- > Qu'est-ce que l'attention ? A quoi sert-elle ?
- > Qu'est-ce qui empêche d'être attentif ? Comment et pourquoi ?
- > L'apprentissage de l'attention au cours des études
- > Lien entre l'attention et ce que l'on a à l'esprit
- > Les problèmes de concentration dans le travail

Maîtriser les différentes formes d'attention

- > L'attention simple
- > L'attention divisée
- > L'attention dirigée
- > La conscience de soi ou méta-position
- > Spécificités de chaque forme attentionnelle (leurs influences sur notre perception du temps et de l'espace)

Mise en pratique individuelle. Debrief collectif

Améliorer son attention et sa concentration professionnelle

Découvrir ce qui empêche l'attention et la concentration

- > Les principaux empêchements venant de l'extérieur
- > Les principaux empêchements venant de soi-même
- > Découvrir ses empêchements personnels récurrents face à la concentration
- > L'agitation de l'attention face au monde numérique
- > Connaître les "circuits de récompense" qui minent notre concentration

Temps individuel et collectif d'analyse de pratique : Ses comportements réflexes face aux empêchements, découvrir ses propres empêchements.

Connaître les facteurs favorables à un bon niveau d'attention

- > Liens entre attention et état de santé
- > Liens entre attention et état émotionnel
- > Liens entre attention et biorythmes quotidiens
- > L'attention, une question d'équilibre
- > Être aussi attentif à ce qui rentre dans notre tête, qu'à ce qui rentre dans notre corps (mentalimentation)
- > Les conditions favorables à un bon niveau attentionnel en situation de télétravail

Connaître les facteurs favorables à la concentration

- > Le cerveau en mode focus ou en mode diffus, intérêts et limites de chaque mode
- > La concentration et la direction mentale
- > La concentration dirigée et la concentration libre
- > Le cerveau en période de détente (la bonne et la mauvaise détente)
- > Apprendre à maîtriser sa concentration

Mise en pratique individuelle. Debrief collectif

Je suis ce à quoi je fais attention

- > Les liens entre l'attention et l'intention
- > Quelle est mon intention en termes d'attention ?
- > Lien entre mon attention, mes apprentissages et mes objectifs professionnels
- > Sur quoi tourne mon cerveau quand je ne suis pas attentif ?
- > Je deviendrais ce à quoi je serais attentif

Mettre en place son parcours d'excellence

- > Connaître ses propres empêchements à l'attention et à la concentration
- > Créer ses stratégies personnelles de contournement
- > Créer ses propres exercices d'entraînement à l'attention et à la concentration
- > Faire de nouveau choix de mentalimentation
- > Elaborer sa grille personnelle de critère d'évaluation

Améliorer son attention et sa concentration professionnelle

MODALITÉS DE LA FORMATION

Assistance et moyens pédagogiques

- > Description des différentes situations pédagogiques
- > Mises en situation

Supports pédagogiques

- > Support de formation
- > Exercices, autodiagnostic, questionnaire
- > Mise en situation et étude de cas pratique

Suivi de l'exécution et appréciation des résultats

- > Justificatifs permettant d'attester la réalisation des travaux demandés au stagiaire
- > Informations et données relatives au suivi de l'action, à l'accompagnement et à l'assistance du stagiaire
- > Évaluations formatives qui jalonnent ou terminent la formation

Une attestation de suivi et d'encadrement où figureront la durée des séquences et les dates d'évaluation pourra également être établie à l'issue de la formation.

CONDITIONS TARIFAIRES

Intra-entreprise :

A définir en fonction du nombre d'apprenants, de la personnalisation nécessaire, des frais de déplacement et des frais pédagogiques (reprographie, matériel)

Délai d'accès : « Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative aux actions de formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans les deux mois suivant votre demande. »

Modalités d'accès handicap : Formations réalisées dans les locaux de l'entreprise ou de l'organisme de formation qui aura pris les dispositions. L'organisme de formation prendra les dispositions nécessaires en amont de la formation et en concertation avec l'entreprise et le stagiaire

Le + de la formation

- > Exercices pratiques individualisés
- > Outil d'auto-connaissance puissant
- > Création d'auto-apprentissage