

Stage pratique de 2 jour(s)
Réf : TON

Participants

Toute personne souhaitant développer sa concentration en situation professionnelle.

Pré-requis

Aucune connaissance particulière

Prix 2015 : 1350€ HT

Eligible DIF

Dates des sessions

Paris

8 juin 2015, 24 sep. 2015
26 nov. 2015

Développer votre concentration

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 PEDAGOGIQUES

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

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

2) Mobiliser sa concentration en toutes circonstances

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

4) Se concentrer en open space : les bonnes pratiques

5) Mieux s'organiser pour mieux se concentrer

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.

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.