



Points forts : Groupe en nombre restreint pour travailler les difficultés spécifiques.
Exercices ludiques pour une prise de conscience sans se sentir jugé.

Objectifs

- Différencier les stratégies pour mobiliser sa concentration
- Identifier son propre mode de fonctionnement de traitement de l'information
- Se concentrer, mémoriser, se ressourcer.

Programme

Comprendre

► **Faire l'évaluation de ses capacités à se concentrer et des freins potentiels**

- Les pratiques actuelles et les difficultés rencontrées.
- Le fonctionnement du cerveau : concentration, mémorisation et apprentissage.
- Les Enjeux et conséquences dans le cadre professionnel.
- Les « perturbateurs » de l'environnement : complexité et multiplicité des sources d'informations, sollicitations extérieures, objectifs de performance, stress, travail en open-space...
- L'importance d'une bonne hygiène de vie.

Agir

► **Définir une stratégie pour maintenir son attention et éviter les erreurs**

- S'adapter à l'organisation en open-space : les bons réflexes.
- Etablir des règles de fonctionnement, faire abstraction des éléments « parasites », se fixer des priorités, structurer ses tâches et son espace de travail, maîtriser les interruptions superflues.
- Développer ses capacités d'écoute et d'observation.
- Mobiliser ses pensées au bon moment.
- Faire abstraction des émotions.
- Créer sa « bulle » sans se couper de son environnement professionnel.

- Identifier des procédés mémo-techniques adaptés à son activité.
- Equilibrer les temps de concentration forte et de ressourcement.

S'entraîner

► **Développer son attention et sa concentration grâce à la PNL (stimulation visuelle, auditive, kinesthésique)**

- Développer ses capacités d'écoute et d'observation.
 - Simuler le fonctionnement du cerveau par des exercices appropriés (visualisation, association, scénario, créativité).
 - Conjuguer vitesse de mobilisation, compréhension et mémorisation.
 - Retrouver facilement l'information utile.
 - Utiliser la carte mentale comme outil de traitement de l'information.
 - Stimuler les liaisons entre cerveau droit et cerveau gauche.
 - Utiliser des techniques de relaxation simple pour mobiliser sa concentration et se détendre.
- **S'engager, appliquer**
- Mesurer la progression par le biais d'un plan de progrès.
 - Identifier les difficultés persistantes.
Approfondir les techniques et méthode

Démarche pédagogique

Autodiagnostic. Entraînements pratiques. Exercices de concentration empruntés aux techniques théâtrales. Exercices de sophrologie spécifiques. Travail sur la carte mentale.
Apport sur les neurosciences.

Formateur : metteur en scène comédien, intervenant sélectionné par le CEPPIC pour ses compétences techniques et son expérience significative tant sur le sujet traité qu'en matière de pédagogie

Public

Tout public facilement distrait ayant des difficultés à travailler en open-space, plus d'une heure sur une même tâche ou sur plusieurs activités en parallèle.

Prérequis

Les troubles de la concentration non pathologiques.

Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

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

5 453 personnes formées en 2022

Dates de session

Nous consulter