



FORMATION

DÉVELOPPER SA CONCENTRATION POUR PLUS D'EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

DUREE

1 jour

• OBJECTIFS •

- Comprendre le processus de la concentration et les facteurs impactant la concentration
- Connaître les outils favorisant une concentration optimale
- Accroître sa performance professionnelle

• PUBLIC •

Toute personne souhaitant renforcer sa capacité de concentration

• PROGRAMME •

Comprendre le fonctionnement de la mémoire

- Bilan personnel
- Connaître le processus de mémorisation
- Savoir être dans l'instant présent

Le processus de la concentration

- Discerner concentration et attention
- Facteurs impactant sur la concentration

Contrôler son esprit

- Identifier les facteurs parasites internes et externes
- Entraîner son esprit à la concentration

Les outils favorisant la concentration

- Gestion du stress et concentration
- Développer les moyens mnémotechniques

• OUTILS PEDAGOGIQUES •

- Exposé
- Quizz
- Mise en situation