REVAL
consulting & training

DURÉE
1 jour

FORMATION

DÉVELOPPER SA CONCENTRATION POUR PLUS D'EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

OBJECTIFS

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

PUBLIC

Toute personne souhaitant renforcer sa capacité de concentration

PROGRAMME

Comprendre le fonctionnement de la mémoire

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

Le processus de la concentration

- Discerner concentration et attention
- Les facteurs impactant sur la concentration

Contrôler son esprit

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

Les outils favorisant la concentration

- Gestion du stress et concentration
- Développer les moyens mnémotechniques

OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Exposé
- Quiz
- Mise en situation

Développer sa concentration pour plus d'efficacité professionnelle

Organisation et gestion de projet

REVAL Consulting & Training
www.reval.lu
Tél. : (352) 53 20 72 1
E-mail : reval@reval.lu