

ATTENTION ET CONCENTRATION AU TRAVAIL : CONCILIER SÉRÉNITÉ ET EFFICACITÉ

LIBÉRER LA CHARGE MENTALE

lafeo
l'Agence Formation Enseignement Education

PUBLIC

Toutes personnes désirant développer leurs capacités de gestion de l'information aussi bien en termes de rapidité que de compréhension

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

DURÉE DE LA FORMATION

- 2 jours - 14 heures

DATES & LIEUX DE FORMATION

- Nous contacter pour connaître les prochaines dates
- En intra dans vos locaux ou en inter dans notre centre de formation

FORMATEUR

Nos formateurs ont l'expertise pédagogique et l'expérience de l'entreprise nécessaires

ACCESSIBILITÉ

- Formation accessible aux personnes à mobilité réduite
- Nous contacter pour toute autre situation de handicap

TARIF & FINANCEMENT

Nous contacter pour connaître les tarifs et modalités de prise en charge éventuelle

OBJECTIFS

- Mesurer l'importance de la concentration, de l'attention, du temps dans un environnement contraint
- La motivation et l'intention au cœur de l'attention : comprendre les mécanismes de l'attention
- Les distracteurs, les pensées émergentes : identifier et limiter l'impact
- Réservoir de ressources et charge cognitive : prioriser et structurer ses projets, ses tâches
- S'initier à des stratégies clés pour mieux s'organiser et Trouver un équilibre entre performance et bien-être

PROGRAMME

Temps 1- Immersion en interaction

- Déclic : questionner le fonctionnement du cerveau pour comprendre le rôle des fonctions cognitives et cerner ses propres pistes d'amélioration
- Outil : E-quiz / Mises en situation
- Échanges, analyse collective et synthèse

Temps 2- Consolidation

- Déclic : s'approprier les apports en neurosciences cognitives (apports sur les mécanismes de l'attention, de la concentration, des émotions et de la motivation)
- Contenus : Reconnaître les distractions internes (pensées, anxiété). et externes (notifications, environnement de travail) qui nuisent à l'attention./Apprendre à gérer les perturbations fréquentes./ Le rôle des réseaux sociaux et du téléphone dans la dispersion cognitive./ Comprendre le concept de « charge mentale ».
- Outils : ludopédagogie, présentation, mises en situation, auto-évaluation
- Échanges, analyse collective et synthèse

Temps 3- Action

- Déclic : adopter des pratiques nécessaires à la concentration
- Contenus : intégrer les stratégies pour mieux mémoriser, piloter son quotidien/ Réviser son organisation de travail et sa gestion du temps /La gestion des pauses : fréquence et qualité. / L'impact du sommeil, de l'alimentation et de l'exercice sur la concentration./ Stratégies pour mieux gérer le stress au travail. / Mettre en place une détox du mode multi-tâche

- Outils : auto-analyse de ses pratiques, mises en situation, exercices pratiques concrets et contextualisés
- Échanges, analyse collective et synthèse

Temps 4- Synthèse et perspectives

- Atelier Speedboat : recueil des représentations, attentes, contraintes et moyens des participants

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation active, dynamique et structurante : mises en pratique avec alternance d'apports et de mises en situation sur supports contextualisés/Applications et outils issus d'une expérience reconnue/ Apports éclairants en neuroéducation