

# 3H30 pour Améliorer sa concentration

Soft skills développées :

- Communication
- Gestion d'équipe
- Esprit d'équipe



Durée : 3,5 heures



## Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à rester concentré
- Acquérir des techniques « quick wins » pour focaliser son attention
- Gérer sa concentration en toutes situations

## Programme:

### 1. Introduction

Concentration et attention : définition, fonctionnement de la mémoire, les filtres attentionnels  
Repérer les éléments perturbateurs et les comportements à risque par un autodiagnostic

### 2. Les techniques “quick wins” pour focaliser son attention et doper sa concentration après un moment de distraction

- La visualisation positive
- La méthode pour rester motivé.e
- La respiration stratégique : pas d'oxygène, pas de travail
- Gestion du temps adapté à son chronotype
- Le monotasking efficace

### 3. Apprendre à gérer sa concentration dans des situations ou des environnements bruyants ou trop stimulants (open space...)

- La pleine conscience : entrer en mode présence active
- Savoir dire non, pratiquer l'assertivité
- Atteindre la concentration maximale
- Trouver son ancrage

