

# Formation Travailler sa concentration

Cette formation vous apprendra les meilleures techniques de concentration pour devenir plus efficace et serein dans votre travail.



Avec M'Ability, vos collaborateurs seront capables de :

Prendre conscience de vos principales sources de déconcentration

Apprendre à agir dessus avec les bonnes méthodes

Mettre en place des routines vertueuses

## Le programme de la formation :



### 01 Déconcentré, moi ?

- Découvrez votre profil et votre aptitude pour le multitasking, êtes-vous sprinter ou marathonien ?
- Entraînez-vous à vous concentrer grâce à un exercice ludique
- Apprenez les 2 dimensions de la concentration

### 02 Je me prépare

- Modulez votre environnement pour doper votre concentration
- Adoptez les préceptes feng shui
- Apprenez qu'une hygiène de vie est primordiale pour une bonne concentration

### 03 Je m'entraîne

- Découvrez les meilleures astuces de concentration des acteurs et tennismen professionnels
- Apprenez comment éviter les pièges de la déconcentration (smartphone, bruits, informations, mails...)
- Entraînez-vous à l'attention sélective grâce à un exercice

### 04 Je me concentre

- Découvrez comment améliorer votre organisation pour gagner en concentration
- Appliquez des exercices simples pour recentrer votre esprit : automassage, mouvements, exercices oculaires...
- Familiarisez-vous avec les pauses récréatives pour être plus concentré

### 05 Je valide ma formation

- Excellez dans les connaissances et la mise en pratique des techniques de concentration
- Entraînez-vous en mettant au défi vos collègues en duel
- Validez votre formation grâce aux compétences acquises
- Obtenez votre certificat en remportant le challenge final

#### Les modalités disponibles

- Mobile / e-learning

#### Les formats disponibles



#### La durée

60 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

#### Langue

