



DÉVELOPPER SES CAPACITÉS DE CONCENTRATION

Maîtriser les techniques pour rester concentré en toutes circonstances

FORMATIONS COURTES

INITIATION

BEST-OF

Ref. : 8953174

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1560 € HT

Repas inclus

Code Dokelio : 25402

LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

Paris

12 et 13 mars 2026

- 12/03/2026 09:00 --> 13/03/2026 17:30 à Paris
 - 12/03/2026 09:00 --> 12/03/2026 17:30
 - 13/03/2026 09:00 --> 13/03/2026 17:30

OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement de l'attention et de la concentration
- Mieux s'organiser dans son travail pour ne pas s'éparpiller
- Maîtriser des techniques clés se concentrer rapidement en toute situation

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

Toute personne désireuse de développer ses capacités de concentration pour gagner en efficacité

PRÉREQUIS

Aucun.

COMPÉTENCES ACQUISES

A l'issue de la formation, chaque participant sera capable de mobiliser ses capacités de concentration rapidement et de résister à la dispersion.

PROGRAMME

Pendant
Développer ses capacités de concentration

Comprendre le fonctionnement de l'attention et de la concentration

Autoévaluation : quel distract êtes-vous ?



- Distinguer attention, concentration, dispersion, distraction.
- Cerner les différents types d'attention.
- Découvrir les limites et les bizarreries de l'attention (*cécité attentionnelle*)
- Expérimenter l'importance de l'attention à l'autre (*conversation perturbée*)
- Expérimenter le flow, la concentration fluide sans efforts (*Brain ball*)

Mieux se connaître pour mieux se concentrer

- Découvrir son rythme chronobiologique
- Améliorer son hygiène attentionnelle (*sieste flash*)

Mobiliser ses capacités de concentration

- Identifier les mécanismes du bavardage interne et leurs effets sur l'attention.
- Observer et analyser les moments de décrochage pour mieux se recentrer.
- Mettre en œuvre des stratégies pour alléger la charge mentale.
- Expérimenter des techniques de respiration pour réguler émotions et stress.
- Pratiquer la pleine conscience à travers la méthode Vittoz ou la méditation.

Exercices de respiration guidés.

Séances de pleine conscience ou méthode Vittoz.

Mieux s'organiser pour créer des bulles de concentration

- Mettre en œuvre des stratégies de concentration pour une activité gourmande en concentration (la lecture rapide et concentrée)
- Comparer différentes approches de gestion du temps pour améliorer la concentration.
- Utiliser des méthodes structurantes comme Pomodoro et Eisenhower pour organiser son activité.
- Prioriser ses tâches en fonction de leur importance et urgence (éviter le multitâche)

Ateliers pratiques sur la matrice d'Eisenhower et la méthode Pomodoro.

Exercice d'application : réaménagement de son planning de travail pour dégager des moments propices à la concentration

Rester concentré malgré les sources de distraction

- Analyser les sources courantes de distraction dans un environnement professionnel.
- Mettre en œuvre des stratégies pour maintenir sa concentration en open-space ou en télétravail.

Atelier : Mises en situation de concentration à domicile et en open-space.

Exercice pratique : Kahoot de connaissances sur les notions abordées pendant les 2j.

INTERVENANTS

Anne de Pomereu

Formatrice et auteure-conférencière en soft skills, concentration et mémoire.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :



Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

