



# 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

A l'heure du tout numérique, de l'urgence permanente, de l'open-space et du télétravail, savoir se concentrer en toutes circonstances devient un atout majeur pour vivre bien à l'ère de la distraction. Cette formation vous fera comprendre pourquoi il est si difficile de se concentrer aujourd'hui et vous donnera des outils concrets pour améliorer votre concentration au quotidien.

## LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

À distance

03 et 04 déc. 2026

- 03/12/2026 09:00 --> 04/12/2026 17:30 à À distance
  - 03/12/2026 09:00 --> 03/12/2026 17:30
  - 04/12/2026 09:00 --> 04/12/2026 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

