

Boostez votre efficacité, grâce à ces techniques de concentration

OBJECTIFS

Des milliers de pensées nous passent dans la tête chaque jour. Nous sommes constamment stimulés par une énorme variété de signaux. Notre productivité et la qualité de notre travail en pâtissent souvent. Nous faisons constamment l'expérience de la difficulté de se concentrer sur un seul fait et de rester concentré sur celui-ci. Le nombre de distractions qui nous touchent est innombrable et nous ne devons pas les chercher uniquement en dehors de nous-mêmes. Nous sommes nous-mêmes responsables de beaucoup d'entre elles.

Parfois, nous n'en sommes même pas conscients.

De nombreuses personnes travaillent dans un environnement ouvert ou dans leur propre bureau à domicile : ces (nouvelles) circonstances posent également un défi supplémentaire à notre capacité de concentration.

Mais, heureusement, il y a aussi de bonnes nouvelles: nous pouvons nous entraîner et augmenter notre concentration mentale.

Le programme est adapté à la pratique d'une organisation et offre un mélange réussi de pratique et de théorie.

RESUME

Catégorie:

- Développement personnel

Niveau:

Basique

Type de formation:

Formation en classe

Prix:

Les directives de tarification conjointe sont appliquées dans le cadre d'une initiative conjointe.

PUBLIC

Le cours de formation peut être suivi par différents groupes cibles :

- ceux qui ont des difficultés à se concentrer sur une seule tâche, pendant une durée optimale ;
- ceux qui sont régulièrement confrontés à des stimuli distrayants et qui veulent s'en débarrasser ;
- ceux qui veulent augmenter leur productivité.

CONNAISSANCE PRÉ-REQUIS

Formation en développement personnel : cette formation ne requiert aucune connaissance préalable.

PROGRAMME

CONTENU

Atelier interactif, greffé sur l'environnement personnel de chaque participant. Une base conceptuelle élémentaire, mais limitée, complétée par des exercices pratiques et des moments de feedback.

- Cet atelier interactif vous donnera un aperçu de ce que signifie la concentration mentale et vous comprendrez vos capacités actuelles de focalisation et de concentration
- Vous découvrirez les attitudes de base qui vous aideront à mieux vous concentrer
- Vous découvrirez des techniques pour accroître votre capacité de concentration jusqu'à l'hyperfocalisation
- Vous comprendrez mieux ce que signifie être "dans le flux", ce que vous devez faire pour y rester et les avantages qui en découlent
- Vous obtiendrez des conseils pratiques et des astuces pour éviter les pièges qui amènent à la perte de concentration
- Vous apprendrez ce qu'il faut faire et ne pas faire pour rester performant même dans un "espace ouvert"
- Vous déterminerez votre plan personnel StartContinueChangeStop, qui vous aidera à faire passer votre efficacité et votre efficacité à un niveau supérieur

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée** : ½ journée de formation (3 heures de formation)
- **Heures** : 13:30 à 17:00
- **Lieu** : Febelfin Academy : Phoenix building, Boulevard du Roi Albert II 19, 1210 Bruxelles

MÉTHODOLOGIE

Une « **Formation en classe** » se suit en présentiel en groupe. Vous êtes présent avec les autres participants et le professeur à un moment convenu dans la même salle de cours. Il existe des possibilités d'interaction et de feed-back, tant des participants à l'enseignant qu'inversement. Le matériel didactique se compose comme base d'une présentation via la plateforme d'apprentissage MyFA, complétée de supports divers tels que syllabus numérique, présentation, extraits audiovisuels...

Matériel didactique : Présentation PowerPoint.