



FORMATIONS COURTES

TOUS NIVEAUX

Ref. : 8953174

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1595 € HT

Repas inclus

Code Dokelio : 25402

DÉVELOPPER SES CAPACITÉS DE CONCENTRATION

Maîtriser les techniques pour rester concentré en toutes circonstances

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

Rouen

03 et 04 déc. 2026

- 03/12/2026 09:00 --> 04/12/2026 17:30 à Rouen
 - 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 distrait 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

