



Optimiser sa productivité, ses performances cognitives

## Développement personnel - Formation Flash - Savoir développer ses capacités de concentration

3h00 | ★★★★★ 4,6/5 | AFT-CONCEN | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation  
délivrée en distanciel

Formations Soft Skills > Efficacité professionnelle > Optimiser sa productivité, ses performances cognitives

Contenu mis à jour le 18/10/2024. Document téléchargé le 03/12/2024.

### Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Décrire les principes de la concentration
- Appliquer des techniques pratiques pour développer la concentration
- Intégrer la concentration dans votre vie quotidienne et mesurer les progrès.

### Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel\* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode\*\* démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

\* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

\*\* ratio variable selon le cours suivi

### Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## Public concerné

Toute personne souhaitant améliorer sa concentration.

## Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

## Programme

### Qu'est-ce que la concentration ?

- Définition et fondements
- Les obstacles à la concentration et comment les surmonter
- Son importance dans la vie professionnelle et personnelle

### Pratique pour développer et intégrer la concentration

- La respiration consciente pour améliorer la focalisation
- Créer un environnement favorable : espace de travail, gestion du temps et des priorités

### Comment intégrer la concentration dans ses pratiques ?

- Lien de la pleine conscience avec la concentration
- Intégration de la concentration dans la routine quotidienne
- Comment mesurer ses progrès ?
- Dans quel environnement ?
- A quel moment ?
- Avec quelle fréquence ?
- Pendant combien de temps ?
- Outils pour maintenir son niveau de concentration et suivre ses progrès

### Déroulé de la formation

- Nos "Formations Flash" d'une durée de 3 heures, animées par nos consultants-formateurs, apportent des axes de progression à travers une approche factuelle des situations professionnelles
- Elles vous permettent de vous familiariser avec des concepts de management, de renforcer votre connaissance professionnelle ou de compléter votre parcours de formation
- Le mode d'animation est basé sur l'interactivité qui permet à chacun de s'approprier les méthodes et outils pour gagner en efficacité :
  - Rappel des fondamentaux
  - Partage de pratiques entre les participants
  - Mise en situation
  - Evaluation des acquis
  - Débriefings

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

## **Modalités d'évaluation des acquis**

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

## **Accessibilité de la formation**

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Accueil PSH.

## **Modalités et délais d'accès à la formation**

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.