En partenariat avec EFE

Optimiser sa productivité, ses performances cognitives

# Focus 3h : Comment rester concentré malgré les interruptions permanentes ?

Ref. AFT-CONCEN / 8953418FC

0,5 jour (3h00) | ★★★★½ 4,6/5 | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en distanciel

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

Tarif public inter-entreprises par personne : 435 € ht

*Contenu mis à jour le 07/09/2026. Document téléchargé le 14/11/2026.*

## Public concerné

Toute personne souhaitant améliorer sa concentration.

## Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## Objectifs de formation

- Identifier les principales sources de distraction.
- Mettre en œuvre une organisation favorisant une concentration durable.

## Programme de votre formation

### M2i START

Contextualisation du projet de formation et prise en compte des besoins de chacun

- Positionnement initial de l'apprenant par rapport aux objectifs
- Définition des priorités et des objectifs personnels de l'apprenant
- Vidéos de mise en situation
- Accès au Chat interactif myM2i pour interagir avec les membres de son groupe

### M2i LIVE [1]

## Programme

### Comprendre les mécanismes de l'attention

- Identifier les principales sources de distraction.
- Comprendre le coût cognitif des interruptions.

- Repérer les habitudes qui dispersent l'attention.
- Identifier les conditions favorables à la concentration.

## Organiser son travail grâce à la méthode Pomodoro®

- Découvrir les principes de la méthode.
- Construire des séquences de concentration.
- Organiser les temps de pause.
- Adapter la méthode à son environnement professionnel.

### *Outil : La méthode Pomodoro®*

*Une méthode d'organisation du travail qui alterne des périodes de concentration intense et des pauses courtes afin d'améliorer durablement l'attention et de limiter la fatigue cognitive.*

---

**M2i BOOST**

Réactivation et approfondissement des acquis en situation de travail.

- 30 jours d'accompagnement personnalisé sur myM2i inclus [2]
- Ressources Boosters (Abonnement au M2i'Mag Soft Skills, formations offertes, invitations aux conférences d'actualité...)

---

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

## Modalités, méthodes et moyens 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.

## 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 émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

## Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des exercices pratiques
- 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 Politique Handicap.

## 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 12 jours ouvrés.

1. Les actions et les outils présentés dans ce programme le sont à titre indicatif et peuvent faire l’objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants. Les compétences clés de ce programme sont traitées à raison d'une compétence par demi-journée de formation.
2. Sur myM2i, pendant 30 jours post-fin de formation, les apprenants disposent d’une messagerie sécurisée pour échanger, dans la limite de 4 sollicitations, avec leur formateur.

## Scannez ce code pour consulter le programme en ligne et vous inscrire