

FORMATION TECHNIQUES DE CONCENTRATION

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Découvrez des techniques et des méthodes bien rodées empruntées aux professionnels du management. Vos objectifs :

- Prendre conscience de vos principales sources de déconcentration
- Apprendre à agir dessus avec les bonnes méthodes
- Mettre en place des routines vertueuses

« Chut, j'essaie de me concentrer sur ma concentration. »

Notre formation vous permettra de transformer l'essai !

AU PROGRAMME :

Déconcentré, moi ?

- Sprinter ou marathonien ? Grâce à deux tests, découvrez votre profil et votre aptitude pour le multitasking

Je me prépare

- Modulez votre environnement pour doper votre concentration
- Adoptez les préceptes feng shui

Une formation disponible aux formats :



Je m'entraîne

- Les meilleures astuces de concentration des acteurs et tennismen professionnels
- Comment éviter les pièges de la déconcentration (smartphone, bruits, informations, mails...)

Je me concentre

- Comment améliorer votre organisation pour gagner en concentration
- Des exercices simples pour recentrer votre esprit : automassage, mouvements, exercices oculaires...

Je valide ma formation

- Entraînez-vous aux différentes techniques de concentration puis remportez le challenge final !

COMMENT ÇA SE PASSE ?



VIVE LE MICRO-LEARNING !

5 modules pour une durée totale de 1h.



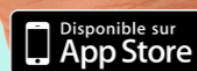
VIVE L'HUMAIN !

Ajoutez des modalités à votre formation digitale : coaching à distance, temps en salle et plus.



VIVE LA MIXITÉ !

Cours, vidéos, quiz, mises en situation, challenges et plus.



Les plus des formations Skillsday :



Formations personnalisables



Documents téléchargeables



Mises à jour régulières



Certificats nominatifs