

FORMATION TRAVAILLER SA 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 ?

- Découvrez votre profil et votre aptitude pour le multitasking, êtes-vous sprinter ou marathonnier ?
- Entraînez-vous à vous concentrer grâce à un exercice ludique
- Apprenez les 2 dimensions de la concentration

Je me prépare

- Modulez votre environnement pour doper votre concentration
- Adoptez les préceptes feng shui
- Apprenez qu'une hygiène de vie est primordiale pour une bonne concentration

Une formation disponible aux formats :



Je m'entraîne

- Découvrez les meilleures astuces de concentration des acteurs et tennismen professionnels
- Apprenez comment éviter les pièges de la déconcentration (smartphone, bruits, informations, mails...)
- Entraînez-vous à l'attention sélective grâce à un exercice !

Je me concentre

- Découvrez comment améliorer votre organisation pour gagner en concentration
- Apprenez des exercices simples pour recentrer votre esprit : automassage, mouvements, exercices oculaires...
- Familiarisez-vous avec les pauses récréatives pour être plus concentré !

Je valide ma formation

- Excellez dans les connaissances et la mise en pratique des techniques de concentration
- Entraînez-vous en mettant au défi vos collègues en duel !
- Validez votre formation grâce aux compétences acquises
- Obtenez votre certificat en remportant 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