

Boostez votre concentration

RÉF | 4446

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

Augmenter ses capacités de concentration dans son quotidien professionnel, en prenant en compte les contraintes professionnelles propres à chaque personne ainsi que le mode de fonctionnement des participants.

Programme

Augmenter ses capacités de concentration dans son quotidien professionnel, en prenant en compte les contraintes professionnelles propres à chaque personne ainsi que le mode de fonctionnement des participants.

Programme :

- Définition et fonctionnement normal d'un cycle de concentration
- Identification de mon cycle personnel de concentration
- Limiter et gérer les interruptions de concentration
- Impacts d'une concentration altérée (intellectuels, relationnels, opérationnels et psychologiques)
- Facteurs perturbants d'une concentration normale (internes et externes) : clés pour les éliminer
- Bonnes pratiques au quotidien pour s'assurer une bonne capacité de concentration (y compris dans les bureaux collectifs comme les paysagers)
- Développer une concentration optimale grâce à la pratique d'outils rapides et faciles d'utilisation
- Expérimentation d'exercices pour récupérer un esprit clair et de la fulgurance intellectuelle

Transmission d'outils pour développer une capacité de concentration optimale dans la durée

Méthodologie :

La formation est basée sur des exercices individuels, des échanges constructifs en groupe et l'expérimentation d'outils réellement adaptés aux besoins de chacun des participants, applicables immédiatement au quotidien. La formation est axée sur du concret. A la fin de la journée, les participants sont amenés à élaborer un plan d'action personnel.

Certification(s) visée(s)

Éventuellement attestation de participation de l'organisme

Type de formation [Institutionnel](#)

ORGANISATION

Durée 1 jour

Horaire en journée 9h - 16h30

Début Le 7/12/2020

Coût 155 € - Coût réduit 0 -

CONDITION D'ADMISSION

Travailleurs en entreprises.

Prérequis administratifs

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler

Organisme

Bruxelles Formation - BF entreprises

Rue de Stalle 67
1180 Uccle
Tél: 02 371 73 50
<http://www.bruxellesformation.be>