

Formation Travailler sa concentration

Cette formation vous apprendra les meilleures techniques de concentration pour devenir plus efficace et serein dans votre travail.



Avec Skillsday, vos collaborateurs seront capables de :

Prendre conscience de vos principales sources de déconcentration

Apprendre à agir dessus avec les bonnes méthodes

Mettre en place des routines vertueuses

Le programme de la formation :

Déconcentré, moi ?

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

Je me concentre

- Découvrez comment améliorer votre organisation pour gagner en 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

Je valide ma formation

- Excellez dans les connaissances et la mise en pratique des techniques de concentration

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



- Appliquez des exercices simples pour recentrer votre esprit : automassage, mouvements, exercices oculaires...
- Familiarisez-vous avec les pauses récréatives pour être plus concentré
- 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

Les modalités disponibles

- e-learning

Les formats disponibles



La durée

60 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

Langue



skillsday

Skillsday est un organisme qui a pour mission de moderniser et digitaliser la formation en entreprise pour former, vraiment !

06 81 89 28 99

hello@skillsday.com

