

## 🔴 Développer sa concentration et son attention

Les clés pour se concentrer et gagner en efficacité au bureau ou à distance

### PUBLIC

Personnes désirant développer leurs capacités d'attention et de concentration dans leur activité professionnelle au bureau ou en télétravail.

### PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

### NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

### SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
  - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
  - ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en

Code  
**51639**

Durée  
**1 jour / 7 heures**

Tarif Inter\*  
**850 € HT**

*\*Repas inclus (en présentiel)*

## Objectifs pédagogiques

- Définir la concentration
- Techniques pratiques pour améliorer sa capacité d'attention
- Résister à ses distracteurs internes et externes
- Prioriser pour gagner en concentration

## Programme de la formation

### Engagement

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant pour compléter votre questionnaire préparatoire et démarrer votre parcours : quiz le "saviez-vous ?", vidéo, auto-positionnement. Votre formateur reçoit vos objectifs de progrès.

### Définir la concentration

#### Distinguer l'attention de la concentration

- L'attention au service de la concentration tout est une question de durée
- Comprendre les mécanismes cognitifs de l'attention
- Exercices : le défi de l'attention

#### Adopter des pratiques propices à la concentration

- Comprendre le mécanisme de la concentration en Identifiant rôle du cortex
  - Découvrir les 4 types de concentration : sélective, soutenue, dévisée, alternée
  - Action : quel est mon profil
- Evaluation : dessine-moi la concentration

## Techniques pratiques pour améliorer sa capacité d'attention

### Mesurer les enjeux de la mindfulness

- Mindfulness, pleine conscience et attention
- Les bienfaits de la mindfulness
- Outil-clé : la respiration abdominale

#### situation de travail

- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

#### ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : [care-formation@lefebvre-dalloz.fr](mailto:care-formation@lefebvre-dalloz.fr)

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

## Intégrer la mindfulness dans son quotidien

- Pratique de la pleine conscience
  - Programme d'exercices au quotidien
  - Exercice : gérer les interruptions
  - Memo : le mythe des 10 000 heures
- Evaluation : définir ses objectifs et stratégies individuelles

## Résister à ses distracteurs internes et externes

### Identifier ses distracteurs

- Prise de conscience de mes distracteurs et limiter leur impact
- Gérer les sollicitations numériques : emails, notifications, multitâche.....
- Action : analyse rationnelle partage en groupe

## Prioriser pour gagner en concentration

### Utiliser la technique du deep work et shallow work

- Caractéristiques du deep work et des tâches associées
  - Identification de tâches à réaliser en " shallow work " qui nécessitent moins de concentration
  - Action : créer son environnement de travail optimal
- Synthèse de la journée et plan d'acjon individuel

### Transfert

Votre parcours de formation se poursuit sur votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources, auto-évaluer vos compétences acquises pendant votre formation, mettez en œuvre vos engagements dans votre contexte professionnel et bénéficiez du soutien de votre formateur via les coups de pouce.

## A noter

...

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.

## Prochaines sessions

...

### PARIS

- 7 Sep. 2026 – Session Garantie
- 2 Déc. 2026

### A DISTANCE

- 7 Sep. 2026 – Session Garantie
- 2 Déc. 2026

