

# DEVELOPPER SES CAPACITES DE CONCENTRATION

## PROGRAMME DE LA FORMATION

2 jours



**26 et 27 novembre 2026**  
9h30 - 17h00



**IRA de Nantes**



**Patricia BESSE**  
**CRISTALIS Conseil**



### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre son fonctionnement personnel en situation nécessitant de la concentration.
- ✓ Savoir mobiliser ses ressources.
- ✓ S'approprier des techniques pour accroître sa concentration et sa motivation.



### PUBLIC

Tout public



### PREREQUIS

Aucun



### METHODES PEDAGOGIQUES

Pédagogie participative s'appuyant sur l'expérience et la coopération des participants à partir d'apports théoriques, d'autodiagnostic, d'exercices pratiques, d'échanges collectifs, et d'études de cas réels rencontrés par les participants

#### DECOUVRIR LES MECANISMES DE LA CONCENTRATION

- Concentration, comment ça marche ? Pourquoi est-on si facilement déconcentré ?
- Distinguer les 4 types d'attention et leur utilité
- Différencier attention et concentration.
- Conditions à privilégier pour une meilleure concentration.

#### ACCORDER UN REGARD SUR SON FONCTIONNEMENT PERSONNEL

- Repérer son style cognitif pour renforcer ses capacités d'attention et de concentration
- Parallèle avec le stress, les émotions, les pensées associées : impact sur la concentration
- Saisir les raisons de la procrastination et de la dispersion.
- Evaluer le degré d'attention nécessaire aux tâches à réaliser.
- Connaître son biorythme.
- Soigner son hygiène de vie

#### MOBILISER SES CAPACITES DE CONCENTRATION

- Effectuer un retour vers soi pour aller vers ses priorités.
- Saisir l'importance de la respiration pour réguler les potentielles tensions.
- Utiliser ses registres sensoriels pour soutenir la concentration.
- Focaliser sur l'instant présent pour être disponible.

#### REVOIR SON ORGANISATION POUR OPTIMISER LES SEQUENCES D'ATTENTION

- Fractionner ses tâches dans l'intérêt d'une attention optimisée.
- Etablir ses priorités selon 2 critères primordiaux.
- Eviter la dispersion en ayant plus de visibilité sur ses objectifs.
- Renforcer la concentration en activant sa motivation

#### RESTER CONCENTRE MALGRE LES SOURCES DE DISTRACTION

- Composer avec les outils parasites : mails, téléphone...
- Envisager la prise en charge des demandes effectuées par son entourage sans perdre pied.
- Réussir à se concentrer en bureau partagé : aménager son bureau, définir des règles de vie en commun, s'extraire de la pollution sonore...
- S'accorder des temps de coupures pour remobiliser son énergie.

Elaboration d'un plan d'action individuel à mettre place à l'issue de la formation