

DÉVELOPPER ET «MUSCLER» SON ATTENTION



Objectifs

Cette formation propose des outils pratiques et des protocoles pour développer une plus grande capacité d'attention et de concentration, et une meilleure connaissance de son propre fonctionnement. Elle a pour objet d'aider à comprendre l'attention.

Cette formation doit permettre au stagiaire de :

- Identifier le fonctionnement de son attention
- Développer une plus grande attention et concentration
- Appliquer des protocoles pour une pratique autonome dans une visée de mieux-être au travail

Programme

L'attention en théorie

- Définitions et concepts de l'attention: les différentes approches
- Les troubles de la mémoire et les difficultés de concentration au travail
- Les facteurs péjoratifs : liés à la personne (la fatigue, le stress...), au travail (trop de tâches à effectuer en même temps, travail trop fréquemment interrompu...), à l'environnement (le bruit, les open-space...)
- Les « voleurs d'attentions » et les pièges du numérique

L'attention en pratique

- Identifier individuellement les liens entre déficit attentionnel et tensions physiques et psychiques
- Apprendre à dissocier l'attention volontaire support de la concentration, de l'attention automatique : source de déconcentration et de stress
- Développer la perception du corps comme support au développement de l'attention
- Développer une pratique de l'attention soutenue comme moyen de s'éloigner de l'agitation physique et du tumulte des pensées et développer un état de calme et de relaxation
- Initiation à la Méditation pleine présence ©

L'attention au quotidien

- Le formateur organisera cette partie en fonction des participants
- L'attention au service de la relation à l'autre (management des équipes, relation au client, aux collègues...)
- La gestion des outils de communication au quotidien (spécifique managers)
- L'attention et la dimension humaine et formatrice du soin et de l'accompagnement (spécifique soignants et éducateurs)

Sensibilisation à l'autonomie pour une pratique personnelle

Durée

2 jours soit 14 heures

Public

Tout professionnel volontaire : manager, professionnel de soin et/ou de l'accompagnement

Tarifs

450 € nets par stagiaire

Prérequis

Aucun

DÉVELOPPER ET «MUSCLER» SON ATTENTION

Suite

Méthodes pédagogiques

- Évaluation des connaissances et/ou des pratiques avant ou au démarrage, et à l'issue de la formation
- Pédagogie interactive, apports méthodologiques et théoriques, partage d'expériences et mises en pratique d'exercices corporels d'aide à la relaxation
- Remise d'un support pédagogique et d'une bibliographie

Lieux

Inter ou intra entreprise

Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

