

Formation

Développer son attention, sa concentration et sa mémoire

Public : Toute personne souhaitant développer sa capacité d'attention, de concentration et de mémoire en situation professionnelle.

Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire.
- Connaître les techniques pour développer son attention, sa concentration et sa mémoire pour gagner en efficacité.
- Maintenir son niveau d'attention.

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours / 14 heures

Nombre de stagiaires : 8-10

Validation de la formation : Attestation de fin de formation envoyée par mail.

PROGRAMME

Attention et concentration

- Comprendre et différencier les notions "d'attention" et de "concentration" ainsi que leurs utilités
- Identifier ses sources de distraction en situation professionnelle
- Acquérir des outils pratiques pour renforcer son attention et sa concentration au quotidien
- Comprendre la nécessité de faire des pauses pour améliorer l'efficacité cognitive
- Expérimenter des techniques simples pour faire des micro-pauses adaptables à un rythme de travail chargé

L'attention dans la communication

- S'appuyer sur des techniques d'attention pour renforcer la qualité de l'écoute
- Communiquer avec plus d'efficacité

Concentration et émotions

- Mesurer l'impact des émotions dans nos facultés de concentration
- Réguler ses émotions et ses états internes en fonction des situations et des contextes
- Développer et mobiliser ses ressources attentionnelles en fonction des situations

Mémoires

- Comprendre le processus de mémorisation
- Découvrir les différents types de mémoires et leurs utilités
- Comprendre l'importance du sommeil et de sa qualité dans le processus mémoriel
- Apprendre à stimuler et renforcer sa mémoire grâce à des outils simples adaptés au quotidien

La formation repose sur des ateliers progressifs, des mises en situation et des exercices d'entraînement permettant une application directe des techniques abordées.

Profil de l'intervenante :

Consultante en entreprise depuis 15 ans. Sophrologue, coach PNL, elle intervient en tant que formatrice sur l'efficacité personnelle, le développement personnel et la communication dans une approche bienveillante.

Méthodes pédagogiques et moyens techniques :

- Méthodes démonstrative, participative, interrogative et active.
- Jeux pédagogiques, ateliers interactifs, analyses de cas, partages d'expériences.
- Mises en situation réalistes pour ancrer les acquis.

Ce stage repose sur des partages de pratiques et des mises en situation réalistes.

- Salle de formation équipée
- Support pédagogique remis aux participants
- Paperboard ou tableau blanc

Evaluation des résultats :

- Auto-positionnement
- Questionnaires
- Exercices d'application tout au long du parcours
- **Evaluation formative continue** : contrôle des acquis tout au long de la formation à travers des exercices pratiques guidés et des mises en situation
- **Exercice récapitulatif** en fin de parcours.
- **Retour individualisé** du formateur.

Nous contacter :

Evolu Formation

contact@evoluformation.com

04 28 29 25 33

Date d'actualisation : novembre 2025