

# DÉVELOPPER SES CAPACITÉS DE CONCENTRATION



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir les mécanismes de la concentration
- Mieux se connaître pour mieux se concentrer
- Mobiliser ses capacités de concentration

## PROGRAMME

*Journée 7h*

- Distinguer concentration et attention
- Cerner les différents types d'attention
- Faire le lien entre stress, émotions et concentration
- Se centre, se recentrer, se concentrer
- Découvrir le rôle clé de la respiration
- Apprendre à organiser son travail pour optimiser sa concentration

## MÉTHODES D'ÉVALUATION

Les acquis sont évalués grâce à des quiz et exercices tout au long de la formation.

