

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.

LIEU

**Global Experts
Conseil**

Reims

FORMATEUR

Nathalie Gallois

Experte en *optimisation* de performance, *bien-être* et *affirmation de soi*.
Préparatrice mentale et Formatrice

PUBLIC

Tout professionnel cherchant à améliorer sa productivité, son bien-être général ainsi qu'apprendre à booster ses performances