Focus et concentration sur le lieu de travail

OBJECTIFS

Dans un monde rempli de stimuli et de distractions, il devient de plus en plus difficile de rester concentré et productif. Cette formation interactive offre des aperçus sur le fonctionnement de votre cerveau et vous apprend à améliorer votre concentration. Vous découvrirez des stratégies pour minimiser les distractions, réduire le stress et travailler de manière plus efficace. À la fin de la session, vous aurez un plan d'action personnalisé pour optimiser durablement votre concentration et votre productivité.

Les objectifs de cette formation sont de :

- augmenter exponentiellement votre capacité de concentration;
- lutter efficacement contre les distractions et le multitâche;
- travailler de manière plus productive et énergique, sans stress;
- trouver un rythme de travail qui facilite votre entrée dans le 'flow'.

RESUME

Catégorie:

- Développement personnel

Niveau:

Basique

Type de formation:

Formation en classe

Prix:

- Membre: € 575.00
- Non-membre: € 675.00
- Partner BZB: € 575.00
- Incompany: sur mesure, prix à la demande

PUBLIC

Cet atelier s'adresse à toute personne travaillant dans un environnement professionnel exigeant, où les distractions, le multitâche et la pression du temps sont omniprésents. Que vous occupiez une fonction financière, un rôle de support ou toute autre position, cette formation vous aide à renforcer votre concentration et à travailler plus efficacement.

CONNAISSANCE PRÉ-REQUIS

Formation en développement personnel : cette formation ne requiert aucune connaissance préalable.

PROGRAMME

CONTENU

Une formation interactive avec des techniques immédiatement applicables, un accompagnement personnalisé et un plan d'action concret pour plus de concentration, d'énergie et de contrôle sur votre journée de travail.

- **La réalité sur votre concentration**
  - Test personnel : quelle est votre niveau de concentration ?
  - L'impact des distractions sur les performances et le bien-être
  - Outils pratiques et techniques à appliquer immédiatement
- **La science derrière l'hyperfocalisation**
  - Comment fonctionne votre cerveau : de l'attention superficielle à la concentration profonde
  - Le mythe du multitâche et ses effets néfastes
  - L'impact du bruit numérique : notifications, e-mails et interruptions constantes
  - Expérience en direct : l'impact des distractions sur la productivité
- **Techniques de concentration pour des résultats immédiats**
  - Pomodoro 2.0 : travailler par blocs concentrés
  - Gestion de l'énergie : alimentation, sommeil et exercice pour une concentration optimale
  - Techniques de mindfulness (pleine conscience) et de respiration pour entraîner votre attention
  - Stratégies pour éliminer les distractions et structurer votre journée de travail
- **De la théorie à la pratique : application dans votre journée de travail**
  - À quoi ressemble une journée idéale de concentration ?
  - Étude de cas : stratégies de concentration dans le secteur financier
  - Travailler dans des espaces ouverts : à faire et à éviter
  - Exercice pratique : créez votre propre feuille de route personnelle en matière de concentration
- **Votre plan d'action personnel**
  - Plan Start-Continue-Change-Stop : quelles habitudes conserver ?
  - Responsabilité : comment maintenir l'application des nouvelles méthodes ?
  - Actions concrètes pour le jour suivant la formation
- **Conclusion**
  - Résumé des principales réflexions
  - Questions et conseils supplémentaires pour un changement de comportement durable
  - Vérification de l'engagement : quelle sera votre première étape ?

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée :** 1 journée de formation (6 heures de formation)
- **Heures :** 09:00 à 17:00
- **Lieu :** Febelfin Academy : Phoenix building, Boulevard du Roi Albert II 19, 1210 Bruxelles

MÉTHODOLOGIE

Une **« Formation en classe »** se suit en groupe. Vous êtes présent avec les autres participants et le professeur à un moment convenu dans la même salle de cours. Il existe des possibilités d'interaction et de feed-back, tant des participants à l'enseignant qu'inversement. Le matériel didactique se compose comme base d'une présentation via la plateforme d'apprentissage MyFA, complétée de supports divers tels que syllabus numérique, présentation, extraits audiovisuels…