



Christelle  
**DANGLA**  
Consultante-Formatrice



## Développer ses capacités de concentration

Objectif professionnel	Apprendre à se concentrer.
Objectif de développement des compétences professionnelles	Comprendre le fonctionnement de la concentration. Maîtriser des techniques clés pour développer sa concentration et accroître son efficacité professionnelle.
Public concerné	Toute personne, dans le cadre de son activité professionnelle.
Prérequis	Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.
Méthode pédagogique	Approche Par Compétences : apprentissage par l'expérience et sur la pratique réflexive avec accompagnement de la formatrice
Moyens mis en œuvre	Élaboration de supports pédagogiques et techniques. Pédagogie interactive alternant apports théoriques et mises en application pratiques. Utilisation de la PNL, de l'Analyse Transactionnelle, de la méditation et de l'hypnose.
Techniques pédagogiques	Mises en situation, exercices, études de cas.
Modalités d'évaluation	Évaluation pédagogique diagnostique en début de formation. Évaluation formative/acquisition de compétences au fur et à mesure de la formation. Questionnaire d'évaluation de la formation par le participant, à chaud à la fin de la formation. Questionnaire d'évaluation de la mise en œuvre des compétences développées, à froid environ 6 mois après la fin de la formation. Remise d'un certificat de réalisation/Attestation de présence, assiduité et fin de formation, qui précise le niveau d'atteinte des objectifs de développement des compétences professionnelles.
Durée	Présentiel - 2 jours (12 heures)
Horaires	9 h 00 - 12 h 00 et 13 h 00 - 16 h 00
Lieu	À définir
Répartition du temps	Théorie : 30 % Pratique : 70 %
Participants	Format individuel. Format groupe - Liste à fournir. Nb max de stagiaires : 10
Intervenante	Christelle DANGLA - Consultante formatrice certifiée ICPF & PSI

TFS LC - Christelle DANGLA

15 rue la ronde des charmes – 33460 MACAU – Mobile : 06.61.22.53.21 – [www.christelledangla.fr](http://www.christelledangla.fr) – E.mail : christelle.dangla@orange.fr

N° Siret : 510 936 065 00026 - Code APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine. Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Membre d'une association agréée par l'administration fiscale acceptant à ce titre le règlement des honoraires par carte bancaire ou par chèque libellé à TFS

ASSISTANTE. Titulaire d'un contrat d'assurance Responsabilité Civile Professionnelle.

## Programme de formation et de développement des compétences professionnelles

### Définir la concentration

- Distinguer l'attention de la concentration
- Cerner les différents types d'attention
- Faire le lien entre le stress, l'émotion et la concentration

### Se connaître

- Reconnaître la vigilance et l'alerte : les rythmes biologiques.
- Cerner ses comportements de dispersion : les signes qui ne trompent pas
- Identifier ses courbes d'attention au cours de la journée
- Avoir une hygiène de vie saine : ennemis et alliés de la concentration.

Autodiagnostic de vos principaux freins à la concentration.

Bilan de votre concentration : Quel attentif êtes-vous ?

### Mieux s'organiser pour mieux se concentrer

- Accéder aux leviers pour développer sa concentration
- Définir des objectifs clairs et précis
- Mettre en place des priorités
- Favoriser la mise en route rapide de la concentration
- Appréhender la méthode Pomodoro
- Le monotasking (activité monotâche)

### Appréhender différentes techniques pour se concentrer

- La métacognition (observation de ses processus mentaux)
- La concentration par visualisation
- La concentration par les 5 sens
- La technique des 2 mn
- La méditation/ la pleine conscience

**Christelle DANGLA - Consultante-Formatrice certifiée ICPF & PSI**

TFS LC - Christelle DANGLA

15 rue la ronde des charmes – 33460 MACAU – Mobile : 06.61.22.53.21 – [www.christelledangla.fr](http://www.christelledangla.fr) – E.mail : christelle.dangla@orange.fr

N° Siret : 510 936 065 00026 - Code APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine. Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Membre d'une association agréée par l'administration fiscale acceptant à ce titre le règlement des honoraires par carte bancaire ou par chèque libellé à TFS

ASSISTANTE. Titulaire d'un contrat d'assurance Responsabilité Civile Professionnelle.