Boostez votre concentration

RÉF | 4446

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

Développer et renforcer son pouvoir de concentration à court et à long terme Augmenter sa force de résistance pour maintenir la concentration Se familiariser à différents outils et techniques de concentration

Programme

La formation s'articule en deux modes : connaissance de soi et maîtrise des outils.

· Les facteurs corporels qui influencent principalement la concentration et notre comportement

· Mieux se connaître pour pouvoir mieux se situer dans les moments critiques

· Les motifs de pertes et regains de concentration

· Mes points forts et points d'amélioration vis-à-vis des tâches nécessitant une concentration plus importante

· Les filtres de perception et les effets de notre dialogue intérieur

· Communiquer de façon consciente avec nos pensées afin d'agir positivement sur notre comportement

· Les secrets des grands maîtres de combat

· Le flow : l'état de concentration qui mène à une réussite totale

· La relation entre la concentration et la motivation

· Les obstacles à la réalisation de mon objectif

· Les aliments qui favorisent la concentration

· Explication de quelques outils applicables immédiatement au quotidien : savoir dire non, une bonne préparation, la routine, la méditation, le travail sur la respiration, la méthode du body scan, visualisation et

focalisation, lucidité, dialogue intérieur, humour…

· Plan d'action individuel et mise en place d'un système de suivi

Méthodologie : Une journée riche en échanges et en interactivité !
La formation est basée sur des exercices individuels et en groupe, ainsi que sur des outils directement applicables au quotidien. Chaque point est abordé en fonction de la réalité des participants.
Les participants sont invités à établir et mettre en œuvre un plan d'action personnel.

Certification(s) visée(s) Éventuellement attestation de participation de l'organisme

Type de formation Institutionnel

ORGANISATION

Durée 1 jour

Horaire en journée 9h - 16h30

Début 23 octobre 2023

Coût 185 € - Coût réduit : 0 -

CONDITION D'ADMISSION

Remarques Tout public

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler Contactez l'organisme
entreprises@bruxellesformation.brussels

Bruxelles Formation - BF entreprises
Rue de Stalle 67

Organisme

1180 Uccle
Tél: 02 371 73 50
http://www.bruxellesformation.be

Pour connaître les dernières informations publiées, consultez cette fiche sur Dorifor.be © Bruxelles Formation