

COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES ET TRANSVERSALES

Dynamiser sa mémoire et sa concentration

Public visé

Nos formations s'adressent aux professionnels du secteur public, de la santé et du privé. Elles sont conçues pour les cadres, managers, directions, équipes RH, agents, fonctions support, experts métiers souhaitant développer leurs compétences techniques et relationnelles en situation professionnelle.

Objectifs pédagogiques

Objectifs indicatifs, à adapter à votre contexte

- 01** Comprendre le fonctionnement du cerveau et le mécanisme de concentration
- 02** Savoir mobiliser sa concentration dans son environnement de travail
- 03** Mieux se concentrer en s'organisant

Contenu pédagogique

Contenu indicatif, à adapter à votre contexte

- 01 Comprendre le fonctionnement du cerveau et le mécanisme de concentration**
 - Le cerveau et structure du cerveau
 - Les trois cerveaux, les neurones et leur fonctionnement
 - Les styles cognitifs : s'appuyer sur ses sens pour développer ses capacités d'attention et de concentration
 - L'attention et la concentration : rôle, phases et rythme
 - Les différents types d'attention : sélective et focalisée, maintenue et soutenue
 - Le déficit attentionnel : mécanisme et fondements
- 02 Mobiliser sa concentration**
 - Identifier son style cognitif pour renforcer ses capacités d'attention et de concentration
 - Les méthodes pour accroître l'attention : stimulation visuelle, auditive, kinesthésique
 - Les méthodes pour aider à la concentration : observation et écoute
- 03 Se concentrer sur son poste et dans son espace de travail**
 - Aménager son poste et son espace de bureau
 - Identifier les facteurs externes de déconcentration et les solutions pour s'en prémunir
 - Apprendre à se dissocier des perturbations extérieures
 - Se construire une bulle
- 04 Mieux se concentrer en s'organisant**
 - Organiser son travail et ses tâches en fonction des nécessités de concentration
 - Segmenter ses tâches pour libérer de l'attention
 - Favoriser la mise en route de sa concentration
 - Se fixer des objectifs
 - Le multi tâches : efficacité ou dispersion

05 Comprendre le mécanisme et les obstacles de la mémorisation

- Les croyances vis-à-vis de sa propre mémoire
- Les habitudes individuelles de mémorisation
- Les problèmes récurrents rencontrés : les petits troubles quotidiens de la mémoire et de la concentration
- La distinction entre mémoire visuelle/ mémoire auditive
- Rôle de la motivation et de la concentration dans le processus de mémorisation

06 Analyser le processus de mémorisation

- A comme accueil : Compréhension, curiosité, motivation, concentration, hygiène de vie et environnement ouvert attitude questionnante...
- T comme transfert : Consolidation spontanée ou travaillée, réfléchir, organiser, agir...
- R comme réactivation : Rappel spontané ou volontaire, régularité, transmission, plan de renforcement

07 S'entraîner sur les outils mnémotechniques en fonction de sa personnalité et des situations professionnelles

- La mémoire visuelle spontanée et visuelle volontaire
- Les images associées
- Entraînement à l'activité perceptive : logique, visio-spaciale, de structuration différée
- Apports complémentaires du formateur au regard des exercices et des difficultés rencontrées

08 Apprendre à éduquer sa mémoire et sa concentration à long terme

- Développer son sens de l'observation
- Accroître sa concentration et son attention par la stimulation visuelle, auditive et kinesthésique
- Cultiver sa créativité en développant son cerveau droit
- Stimuler son imagination par les associations mentale

Modalités & accessibilité

Modalités indicatives, à adapter à votre contexte

DURÉE À déterminer ensemble après un cadrage pédagogique.	FORMAT Présentiel, distanciel ou hybride.
LIEU À déterminer ensemble lors du cadrage pédagogique	PRÉREQUIS À déterminer ensemble lors du cadrage pédagogique
DÉLAI D'ACCÈS Inscription au maximum 10 jours avant la date de formation	TARIF A partir de 1 200€ nets par jour (*les activités formation d'Obea ne sont pas assujetties à la TVA conformément à l'article 261-4-4e - a du CGI.)
ACCESSIBILITÉ Notre référent handicap étudie avec vous les adaptations pédagogiques, organisationnelles et techniques nécessaires.	

Moyens & méthodes pédagogiques

En fonction de vos objectifs et des publics, nous combinons les méthodes que nous utilisons au quotidien :

- Apports théoriques & méthodologiques
- Étude de cas
- Atelier de partage & de construction
- Mise en situation
- Séance de questions / réponses
- Évaluation par les pairs

Modalités d'évaluation

Chaque formation démarre par un positionnement de vos équipes et se conclut par une évaluation des acquis — pour que vous puissiez mesurer concrètement le retour sur votre investissement.

AVANT LA FORMATION Un positionnement rapide pour partir du bon niveau.

PENDANT ET APRÈS Des mises en situation, des quiz et un débrief collectif pour ancrer les acquis.

À L'ISSUE Une évaluation finale pour mesurer ce qui a changé.

UNE QUESTION ? CONTACTEZ-NOUS

Téléphone : 01 40 53 47 00 · E-mail : informations@obe.fr