



3 h chrono pour développer ses capacités de concentration

Date : 10 mars 2025

Lieu : A distance (FOAD)

Nombre de stagiaires : 10

Objectifs

- Favoriser sa concentration grâce à une bonne définition de l'objectif d'une séance de travail.

Mettre en place les conditions d'une concentration optimale.

Développer sa capacité de concentration dans la durée.

Se protéger des sollicitations pour travailler en continu sur un sujet.

Public visé

- Tout public

Modalités pédagogiques

- Une formation 3Heures Chrono dure 3 heures en une seule séquence :

- Assistance technique et pédagogique

L'assistance technique est assurée par d'une équipe dédiée chez notre prestataire de classe virtuelle. Nos formateurs assurent l'assistance pédagogique pendant la classe virtuelle.

- Parcours pédagogique d'une durée de 3 heures

Il est composé d'une classe virtuelle de 3 heures, animée par un formateur expert du

domaine et de l'animation de classe virtuelle.

- Un premier temps est consacré à des apports d'expertise sur le contenu.
- Un second temps est consacré à la mise en œuvre par chacun des participants dans son environnement de travail. Le formateur assure l'assistance pédagogique en mode synchrone à la demande de chacun des participants, via la classe virtuelle.
- Un troisième temps permet de faire le débriefing de la mise en œuvre en situation réelle par le participant. Le formateur apporte des expertises complémentaires utiles.

Le formateur évalue la bonne compréhension et l'assimilation des participants grâce aux activités interactives, sur la base du référentiel des compétences à développer.

Programme

- 1ère heure en groupe à distance - Immersion et interactivité

- Découvrez les mécanismes de la concentration à l'aide de vidéos et d'exemples.
- Appropriiez-vous les méthodes et techniques pour doper votre concentration et accroître votre efficacité.

2ème heure en individuel - Action

- Mobilisez vos ressources et préparez votre environnement pour votre prochaine séquence de concentration.
- Choisissez et testez vos solutions pour réduire la pollution sonore.
- Expérimentez des exercices de développement de l'attention.

3ème heure en groupe à distance - Consolidation et optimisation

- Entraînez-vous avec le groupe à protéger votre concentration des sollicitations intrusives.
- Téléchargez les fiches-outils de la formation.

Conditions d'inscription

Date limite d'inscription : 27/01/2025

Inscription : <https://formation.ifsem.cnrs.fr/>



Renseignements :
ifsem-formation.contact@cnrs.fr