



Etre attentif au travail

Retrouver de la sérénité et plus d'efficacité dans la réalisation de tâches professionnelles, passe d'abord par une qualité attentionnelle.

Comment être réellement attentif au travail ? Qu'est-ce que l'attention ? Être attentif, oui mais à quoi ? Peut-on exercer une attention multiple ? Sommes-nous tous égaux face à l'attention ?

Gain de temps, efficacité, amélioration de la communication en équipe, baisse des accidents de travail, les avantages à connaître son processus attentionnel sont nombreux.

En s'appuyant sur les Neurosciences et la pédagogie des gestes mentaux, les participants découvriront leur processus mental et repartiront avec des clés concrètes pour gagner en attention au travail.

OBJECTIFS

- 🕒 Comprendre les mécanismes de l'attention.
- 🕒 Connaître son propre processus attentionnel pour le mettre en pratique au travail.
- 🕒 Comprendre la diversité des fonctionnements cognitifs pour être attentif.

PROGRAMME

Attentif, oui, mais à quoi ?

Connaître ou reconnaître ?

Expérience, échange introspectif

Tous différents face à l'attention ?

Expérience, échange introspectif

A l'extérieur ou à l'intérieur de ma tête ?

Perception et évocation

Expérience, échange introspectif

Apports théoriques

Les fonctions cognitives

Les incontournables de l'attention

Les obstacles à l'attention

Echange sur les pratiques

Entraînement du processus attentionnel

L'impact de l'attention au travail : quelle mise en pratique concrète ?

Savoir exprimer ses besoins à son interlocuteur par la prise de conscience de son propre fonctionnement cognitif.

Attention ou mémorisation, de quoi parle-t-on ?

Expérimenter la différence entre attention et mémorisation

Gagner en efficacité au travail en identifiant ses besoins

Le projet mental de la mémorisation

L'imaginaire d'avenir

La courbe de l'oubli

DUREE

2 jours

PUBLIC

Tout public

Pré REQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

Pédagogie des « gestes mentaux ». Accompagnement par des mises en situation. Echange sur les pratiques, mise en introspection pour prendre conscience de son propre fonctionnement cognitif. Alternance pratique/théorie. Apports de pistes concrètes pour mettre en pratique au travail.

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire. Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter
sur notre site internet
le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

