



INFORMATION QVT . MODULE 1

# Concentration et performance

DEMI - JOURNÉE

Comprendre les mécanismes de l'attention et de la fatigue cognitive permettra d'améliorer la capacité de concentration au quotidien et de maintenir un niveau de performance régulier et durable.

## OBJECTIFS

- identifier les facteurs de dispersion et de surcharge cognitive
- mieux comprendre les mécanismes de l'attention et de la fatigue mentale
- utiliser des techniques de recentrage rapide
- améliorer leur capacité de concentration au quotidien
- favoriser une récupération mentale efficace
- maintenir un niveau de performance plus stable et durable

## PROGRAMME

Séquence	Contenu
Accueil	Tour de table • Attentes • Cadre de la session
Comprendre	Comprendre la concentration et la fatigue cognitive • Impacts des interruption et surcharge mentale . Reconnaître les signes de saturation mentale . Échanges
<b>- Pause -</b>	
Ressentir	Prise de conscience corporelle • Techniques de respiration et de recentrage • Exercices d'attention focalisée . Exercices d'ancrage • Retour d'expérience
Agir	Outils de recentrage au quotidien • Plan d'action individuel • Partage en groupe
Clôture	Bilan • Évaluation • Remise du livret stagiaire

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques • Exercices corporels guidés • Techniques de respiration • Échanges en groupe • Plan d'action individuel • Livret stagiaire inclus

## MODALITÉS

Durée	Participants	Délai d'accès	Tarif
3 heures	20 max	7 jours min	Nous consulter

Intervention sur site • Aucun prérequis • Auto-diagnostic en début et fin de session Questionnaire de satisfaction

**Formateurs** : Laura DOS SANTOS & Stéphane RAMBERT