Concentration, vigilance et récupération

Développement Pro

Objectifs de la formation

Vous êtes le premier atout de votre efficacité : il vous faut donc être en pleine forme pour bien avancer. Dans ce module, nous vous proposons de prendre conscience de vos modes de fonctionnement. Nous parlerons concentration, vigilance, procrastination, fatigue et capacité à se ressourcer et trouver le bon rythme pour bien travailler.

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Mettre en place des techniques pour renforcer leur concentration,
- Accroitre leur vigilance,
- Se ressourcer pour gagner en bien-être et en vigilance.

Profil formateur : Formation animée par un formateur confirmé.

Méthodes pédagogiques : La formation est essentiellement pratique. Les participants sont amenés à identifier les outils qui fonctionneraient le mieux pour leur organisation personnelle. Des tests et cas pratiques permettent de prendre conscience des freins internes et externes, et d'y trouver des solutions.
Les méthodes pédagogiques sont mixtes, et nous privilégions une approche ludo-pédagogique pour renforcer l'ancrage des connaissances et l'acquisition des compétences :

- Réflexion individuelle et partage au groupe
- Réflexions collectives en maïeutique
- Méthodes et exercices de concentration
- Exercices pratiques

Durée de la formation : 4h30, réparties en 1 session de 3h30 et 1 session de suivi d'1 heure.

Formation 100% à distance (en visio)
Groupe jusqu'à 6 personnes

MS Formation 6/8 rue des Jardiniers - 60300 Senlis - Tel : 03 59 30 65 05 - email : contact@msformation.net
SASU au capital de 7630 € - RCS Senlis 440909943 – Numéro d'activité 22.60.02086.60

Contenu de l'action de formation

En amont de la formation

- Autodiagnostic individuel
- Réflexion sur les notions en relation avec le sujet

Analyser votre capacité de concentration et vigilance

- Autodiagnostic sur ces compétences
- Réflexion autour des enjeux
- Identification de vos axes de force et de vos points de progression

Comment gagner en concentration

- Qu'est-ce qui vient perturber votre concentration ?
- Vos journées vous aident-elles à bien travailler ? (horaires, pauses vs rythme biologique et contraintes personnelles)
- Comment améliorer votre concentration – identification des perturbateurs et solutions possibles
- Apprendre à se ménager des temps de concentration sans perdre le contact avec le reste de l'équipe
- Faire face à la procrastination

Vigilance et autocontrôle

- Qu'attend-on de vous dans votre métier en matière de vigilance ?
- Identification des situations à risque et de leur impact
- Mettre en place des rituels favorisant la rigueur
- Check-list et autres outils pour traquer les erreurs

Savoir se ressourcer pour être efficace dans la durée

- Mieux se connaitre et s'écouter pour être plus performant
- Mettre en œuvre des techniques pour se ressourcer
- L'importance du repos et du sommeil dans la performance

Profil stagiaire : personne souhaitant gagner en efficacité dans ses tâches quotidiennes.

Prérequis : disposer d'un poste informatique et d'une connexion internet haut débit - comprendre et s'exprimer en français.

Accessibilité des personnes en situation de handicap : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nos locaux sont aux normes afin de pouvoir accueillir tout public. Aussi, nous pouvons adapter nos méthodes pédagogiques et notre animation, tout comme nos supports partagés, en fonction du handicap et des besoins de l'apprenant. Notre équipe pédagogique, en collaboration avec notre référent handicap (Aurélien Morhain : aurelien.morhain@msformation.net / 03-59-30-65-05), mobilisent les ressources nécessaires pour permettre à chacun de se former.

Pour poursuivre votre perfectionnement :

- Notre parcours 'Gérer efficacement son temps' *afin de gagner en efficacité professionnelle*
- Un accompagnement individuel sur mesure selon vos besoins et objectifs

Retrouvez sur notre site internet toutes les précisions sur nos offres de formation :
■ Notre offre de formation en Management et Développement pro : ici

Notre centre

L'équipe porte haut ce qui fait sa différence :

- **Flexibilité** : parce que nous savons à quel point votre activité peut fluctuer, nous créons des modules qui s'intègrent complétement à vos contraintes : demi-journées, journées non consécutives, formations à distance et suivis personnalisés dans l'entreprise.
- **Bienveillance** : créer des relations respectueuses et équitables avec nos parties prenantes est essentiel. Apprenants, clients, formateurs et fournisseurs font partie de notre écosystème, et nous mettons tout en œuvre pour que chacun évolue harmonieusement en son sein.
- **Engagement :** l'engagement chez MS, c'est un état d'esprit et une attitude au quotidien. Chacun fait de son mieux, s'investit dans la mission qui lui est confiée pour la réussite du projet d'entreprise.
- **Authenticité :** MS Formation propose des parcours de formation dans le respect de l'honnêteté, de l'intégrité et de la transparence. C'est pourquoi nos formateurs et nos clients nous font confiance depuis toutes ces années !

Notre centre est référencé Qualiopi au titre de la catégorie « Actions de formation » - un gage de sérieux et de professionnalisme, pour des formations de qualité.

Moyens pédagogiques et techniques

Nos formateurs sont recrutés conformément à la charte qualité MS Formation et sont experts dans leur domaine de compétences. Ils articulent diverses méthodes pédagogiques et utilisent des outils variés (outils numériques, jeux interactifs, logiciels de visioconférence…) pour s'adapter à leur public et optimiser l'apprentissage.
Nos référents pôles et notre responsable pédagogique (Sandrine Manzelle) supervisent l'ensemble des parcours de formation.
Par ailleurs, notre centre de formation est équipé de :

- Salles de formation lumineuses, ergonomiques et équipées d'écran
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux

Tous nos locaux répondent aux exigences d'accueil des personnes en situation de handicap et sont donc accessibles.

- Dans le cas d'une formation chez le client, ce dernier met à disposition locaux et matériels répondant aux mêmes exigences.
- **Dans le cas d'une formation animée en visio, nous privilégions Zoom, Teams ou tout autre plateforme dédiée selon les préférences du client.**

Dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, MS Formation donne accès à sa plateforme de partage DIGIFORMA, permettant à chaque apprenant de récupérer en ligne toutes les ressources de la formation.
Par ailleurs, MS Formation met en place 2 types d'évaluations :

- Des évaluations des acquis en cours et fin de formation (via quiz, exercices pratiques, études de cas, jeux de rôles, mises en situation, et passage d'une certification pour les parcours concernés)
- Une évaluation de la qualité de la formation délivrée

Une attestation de fin de formation est remise au participant.
Tout au long du parcours, chaque session est justifiée par un émargement numérique attestant la présence du stagiaire en formation.