



FORMATION « CONCENTRATION & CRÉATIVITÉ »

Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires pour travailler sur votre mémoire, intensifier votre concentration et améliorer votre créativité.

Contenu & Durée

- 10 modules
- Environ 25 heures
- 100% distanciel

Niveau

- Tous niveaux
- Certification interne

Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
- Connexion internet

Eligibilité / financement

- Financement interne
- OPCO
- FNE-Formation
- Pôle Emploi

Pour plus d'informations, consulter la page : <https://qualeopro.fr/financement/>

ou nous contacter via notre page contact <https://qualeopro.fr/contact/>

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Problème de mémoire ? Difficulté à vous concentrer ? Vous manquez peut-être simplement d'entraînement. Le manque de concentration et les pertes de mémoire sont de très gros freins en termes d'efficacité professionnelle. Nous perdons du temps en nous laissant distraire ou en cherchant ce que l'on devrait avoir sous la main.

Développer ses facultés de concentration, de mémoire et sa créativité dans son environnement professionnel n'est pas réservé aux champions ou aux personnes hors normes.

Les entraîner et les stimuler permet de :

- ✦ Gagner en efficacité,
- ✦ Trouver de nouvelles idées et solutions rapidement,
- ✦ Gagner du temps sur les tâches intellectuelles,
- ✦ Ne plus perdre du temps à chercher les ressources dont nous avons besoin sur le moment,
- ✦ Gérer efficacement le quotidien pour se libérer du temps pour soi et pour sa famille.

La formation **Boostez votre mémoire, votre concentration et votre créativité** s'appuie sur les avancées en neurosciences pour vous aider à gagner en efficacité et en productivité personnelles et professionnelles en vous réconciliant avec l'organisation et vos facultés cérébrales endormies par le temps et le stress du quotidien. Plus les chercheurs comprennent les mécanismes du cerveau, plus nous pouvons mettre au point des techniques réutilisant un **fonctionnement naturel et optimal de nos ressources et capacités**.

Combien de temps se concentrer ? Comment mémoriser rapidement un cours ou une présentation ? Comment ne plus passer des heures à chercher une information ? Comment ne plus se laisser distraire par cette petite voix qui nous harcèle de tâches « à ne pas oublier » ? Toutes ces réponses, nous les avons. Et grâce aux techniques venues des quatre coins du globe, nous les mettons à votre portée pour **servir votre développement personnel et professionnel**.

Nous verrons dans cette formation en ligne :

- ✦ Comment fonctionnent les mécanismes de concentration,
- ✦ Comment nous nous laissons distraire,
- ✦ Comment limiter les distractions et se focaliser sur l'essentiel,
- ✦ Comment fonctionne la mémorisation,
- ✦ Les techniques pour « imprimer » les informations sur le long terme,
- ✦ Comment organiser son espace de travail,
- ✦ Comment développer sa créativité et donc sa réactivité,
- ✦ Comment, à son tour, aider les autres dans leur développement et devenir une référence.

Nous allons vous détailler les techniques des plus grands chefs d'entreprise qui allient à la fois réussite professionnelle et épanouissement personnel.

Développer sa mémoire, sa concentration et sa créativité permet de travailler plus rapidement avec moins d'efforts et aussi de trouver de nouvelles idées et solutions.

Au terme des 10 modules que nous vous proposons, vous aurez développé votre mémoire, votre réactivité et votre organisation. Les facultés cérébrales ne sont pas un don, mais le fruit d'un entraînement et d'une stimulation quotidienne. **Un cerveau bien utilisé est un cerveau en bonne santé.**



PROGRAMME DE FORMATION

1. Connaissances de base

Dans ce premier module, nous allons nous intéresser au fonctionnement du cerveau. Nous aborderons cette partie d'un point de vue anatomique pour mieux comprendre les mécanismes de la mémoire, de l'apprentissage et de la concentration.

- ✦ Constitution et fonctionnement du cerveau
- ✦ La neuroplasticité
- ✦ La résilience
- ✦ Les effets du stress et de la fatigue

2. La concentration

Nous allons poursuivre notre voyage au cœur de notre cerveau pour comprendre pourquoi il s'intéresse à certaines choses et pas à d'autres et, surtout, comment maintenir sa concentration.

- ✦ Mécanisme de l'attention
- ✦ Favoriser la concentration
- ✦ Les sources de distraction

3. Les techniques de concentration

Dans ce troisième module, nous allons aborder comment fonctionne la concentration et comment la développer.

- ✦ La méditation
- ✦ Organiser ses moments de concentration
- ✦ Utiliser des outils de concentration
- ✦ Renforcer sa concentration

4. L'apprentissage

Nous allons maintenant consacrer les deux prochains modules à la mémoire et à l'apprentissage. Nous allons découvrir la vérité sur notre mémoire, mais aussi que ce qui nous empêche de développer notre mémoire ne sont que des croyances limitantes que nous devons dépasser.

- ✦ Les idées reçues sur la mémoire

- ✦ Les profils d'apprentissage
- ✦ Les freins de la mémorisation
- ✦ La courbe de l'oubli

5. La mémorisation

Ce module sera dédié aux techniques de mémorisation. Nous ne pouvons bien évidemment pas toutes les décrire, car il y en a beaucoup. Nous avons donc sélectionné celles qui sont les plus utiles au quotidien.

- ✦ La création d'associations
- ✦ Le palais de la mémoire
- ✦ Les chiffres
- ✦ Apprendre un dossier ou un cours

6. Retrouver sa créativité

Ce module porte le titre « retrouver sa créativité » parce que nous avons tous une grande part de créativité. Nous ne sommes pas tous devenus artistes, mais chacun de nous a été un enfant débordant d'imagination. Et si nous lui laissions à nouveau un peu de place ?

- ✦ Les principes de base de la créativité
- ✦ Retrouver son enfant intérieur
- ✦ L'écriture
- ✦ Que faire en cas de manque d'inspiration ?

7. Développer sa créativité

- ✦ Positivisme et créativité
- ✦ Apprendre à suivre son instinct (sans peur de se tromper !)
- ✦ Créativité et prise de recul

8. S'organiser pour mieux gérer

Ce module et le suivant vont constituer la clé de voûte pour installer les sept premiers modules dans votre quotidien. Tout ce module 8 dédié à l'organisation ne vise qu'à optimiser la mise en pratique des principes développés dans cette formation.

- ✦ Les bienfaits de l'organisation
- ✦ Introduction au modèle GTD

9. S'organiser sur le long terme

Nous allons voir dans ce module 9 comment votre quotidien peut servir vos objectifs à long terme. Un esprit qui sait où il va se sent rassuré et sûr de lui. Avoir une organisation efficace a de grandes conséquences sur l'état d'esprit et l'estime de soi. Nous allons donc aller un peu loin dans la méthode GTD, créée par David Allen.

- ✦ La pyramide de Maslow
- ✦ Le balayage mental
- ✦ Le modèle GTD appliqué à la formation

10. La performance au travail

Ce module est entièrement dédié à la performance au travail.

- ✦ L'humeur
 - ✦ La condition physique
 - ✦ L'environnement de travail
 - ✦ La qualité du sommeil
 - ✦ L'alimentation
-

À propos de QUALEOPRO

Entreprise française solidaire, QUALEOPRO est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les entreprises souhaitant engager leurs dirigeants et leurs collaborateurs dans des plans de développement de compétences.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

QUALEOPRO, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK et QUALIOPi dans la catégorie : actions de formation.



Pour plus d'informations : <https://qualeopro.fr/>

Pour toute demande de devis : devis@qualeopro.fr / 01 87 20 28 88