

Développer sa concentration et son efficacité

Transférer les apports des neurosciences dans sa pratique professionnelle

Domaine

Efficacité personnelle
Accompagnement,
pédagogie, formation

Code

FB-01

Public visé

Module I : toute personne
désireuse d'améliorer son
potentiel cérébral ou celui de
son public

Module II : professionnels
(formation, socio-éducatif,
accompagnement, etc.)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous consulter

Prérequis

Module I : aucun

Module II : suivi du module I

Date/période, durée

Voir programmation

Horaires : 9h-17h

Lieu

8 rue Évariste Galois
86130 Jaunay-Marigny

Intervenant

Pierre Bourges*

Formateur consultant

Il existe des techniques de concentration de l'esprit qui permettent de mieux gérer l'ensemble de ses ressources mentales. Leur mise en pratique permet, en particulier, d'améliorer l'attention, les performances de la mémoire et la capacité à mieux gérer des situations difficiles.

Ces techniques peuvent être utilisées par toute personne intéressée à titre personnel, mais également dans des contextes professionnels variés et en particulier en formation.

Les méthodes proposées s'inspirent des travaux réalisés par les psychologues sur la mémoire et son fonctionnement, des recherches récentes menées par les neurosciences sur la neuroplasticité (c'est-à-dire la possibilité de générer des transformations dans son cerveau) ainsi que sur des techniques de méditation issues de traditions authentiques qui peuvent être apprises et pratiquées de façon laïque.

Objectifs de formation

- Mettre en pratique des méthodes d'entraînement mental simples permettant d'améliorer les performances de la mémoire ainsi que l'ensemble des ressources mentales (concentration, capacité d'adaptation, gestion de situations stressantes)
- S'approprier et intégrer dans ses pratiques professionnelles des outils et méthodes développant l'efficacité de la mémoire
- Transférer les apports des sciences cognitives dans sa pratique de formateur au bénéfice de la réussite et du développement de l'autonomie des apprenants
- Favoriser la consolidation des acquis des apprenants en mobilisant des ressources mentales

Contenu

Module I (2 jours) : découvrir et expérimenter concrètement des outils et des méthodes favorisant la mémorisation, la concentration, la gestion de ses émotions

C'est le module de base dans lequel sont présentés les aspects techniques de la concentration, de l'entraînement de la mémoire, et de l'entraînement au calme mental :

- La mémoire et son fonctionnement
- Les différents types de mémoire
- Présentation et expérimentation de procédés mnémotechniques, d'ateliers mémoire (méthode de l'histoire, méthode des lieux)
- La consolidation des apprentissages (compréhension, mémorisation, restitution de l'information) : schémas heuristiques, fiches de consolidation, etc.
- Présentation et expérimentation de techniques de concentration
- La gestion de ses émotions pour être à l'aise et établir des relations de qualité
- Les représentations (moi, les autres, les situations) et la reprise de confiance en soi.
- L'entraînement mental. Apprendre à se déconnecter.

Contacts

Référente administrative et financière

Muriel MOUYNET

05 49 39 62 19

gipfcip-formation@ac-poitiers.fr

Référente pédagogique

Claire LUCCHESI

05 16 52 65 23

06 81 59 63 12

claire.lucchese@ac-poitiers.fr

Module II (1 jour) : construire des activités, des séances pédagogiques intégrant ces outils et méthodes dans le cadre d'activités professionnelles de formation, d'accompagnement, de coaching

Cette journée complémentaire est optionnelle. Il s'agit de préparer les personnes à leurs futures interventions (formation, accompagnement, coaching, etc.), afin qu'elles puissent utiliser ces techniques dans le cadre de leurs activités professionnelles.

- La construction d'une formation
- L'animation de la formation et le positionnement du formateur
- Les choix des contenus pour les publics visés et la préparation
- La bibliographie, les principales références théoriques, la veille

Modalités pédagogiques

La méthode est essentiellement participative et ludique ; elle s'appuie sur une alternance entre des apports théoriques et des exercices (mises en situation) permettant de tester et de s'approprier les outils et méthodes.

La période comprise entre les deux modules permettra de tester les techniques proposées et leurs effets sur les participants et les publics qu'ils forment ou accompagnent.

Simulation d'animation, à travers des jeux de rôles.

Résultats attendus

- Attestation d'acquis

Modalités d'évaluation

- Évaluation des attentes en amont de la formation et auto-positionnement
- Évaluation des acquis

Modalités d'inscription

- Pour toute demande, merci de contacter Muriel MOUYNET

Tarifs et financement

Prix : 180 € TTC par jour - Consulter nos [conditions générales de vente](#)

Frais de restauration et d'hébergement en sus (non pris en charge)

Financements possibles :

- Compte personnel de formation
- Prise en charge par l'employeur
- Financement individuel
- OPCO

* Intervenant

Pierre Bourges est psychologue de formation.

Il a travaillé pendant de nombreuses années au sein de l'AFPA à concevoir et animer des actions de formation, en particulier, sur la mémoire et l'entraînement mental. Il a été formé à la méditation par des Lamas Tibétains sur les contreforts de l'Himalaya et en France. Il participe régulièrement à des conférences et des séminaires pour mieux faire connaître ces techniques et les bienfaits qu'elles procurent à ceux qui les mettent en pratique.