

## Formation

### Développez vos capacités de concentration

<b>Durée de la formation :</b>	14 heures
<b>Date de la session :</b>	du 03/02/2025 au 04/02/2025
<b>Dates précises :</b>	3-4/02/2025
<b>Horaires de la session :</b>	9h00-16h00
<b>Lieu :</b>	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A30 LABRI - Salle 75 au Rdc à droite
<b>Nombre de places maximum :</b>	15
<b>Formateur(s) :</b>	TFS LC - CHRISTELLE DANGLA
<b>Prérequis sur cette formation :</b>	Aucun
<b>Public ciblé :</b>	Tout personnel de l'université de Bordeaux
<b>Public prioritaire :</b>	Seront prioritaires les personnels internes à l'université de Bordeaux et les agents n'ayant jamais suivi de formation sur le thème de la santé au travail
<b>Date limite d'inscription :</b>	<b>29/11/2024</b>

---

#### Objectifs :

- Apprendre à se concentrer
- Comprendre le fonctionnement de la concentration.
- Maîtriser des techniques clés pour développer sa concentration et accroître son efficacité professionnelle.

#### Programme :

- Définir la concentration
- Se connaître
- Mieux s'organiser pour mieux se concentrer
- Appréhender différentes techniques pour se concentrer

#### Pour tout renseignement complémentaire :

Chargé(e) de formation : <mailto:berengere.tenoux@u-bordeaux.fr>  
Pôle AGRH - service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur [FormAction](#) et toutes les infos sur [l'intranet](#)