

Formation Développez vos capacités de concentration

Durée de la formation :	14 heures
Date de la session :	du 02/02/2026 au 03/02/2026
Dates précises :	2 et 3 FEVRIER 2026
Horaires de la session :	9h00-16h00
Lieu :	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A30 LABRI - Salle 75 au Rdc à droite
Nombre de places maximum :	15
Formateur(s) :	TFS LC - CHRISTELLE DANGLA
Prérequis sur cette formation :	Aucun
Public ciblé :	Tout personnel de l'université de Bordeaux
Public prioritaire :	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
Date limite d'inscription :	12/12/2025

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](#)