

## 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](#)