Formation
Développez vos capacités de concentration

Durée de la formation : 14 heures
Date de la session : du 08/02/2027 au 09/02/2027

Dates précises : 8 et 9 février 2027
Horaires de la session : 9h00-16h00

Lieu : Univ. Bordeaux - Talence - Bât. 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 : Tout personnel de l'université de Bordeaux

Date limite d'inscription : 30/11/2026

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
Distinguer l'attention de la concentration
Cerner les différents types d'attention
Faire le lien entre le stress, l'émotion et la concentration

Se connaitre
Reconnaître la vigilance et l'alerte : les rythmes biologiques.
Cerner ses comportements de dispersion : les signes qui ne trompent pas
Identifier ses courbes d'attention au cours de la journée
Avoir une hygiène de vie saine : ennemis et alliés de la concentration.
Autodiagnostic de vos principaux freins à la concentration.
Bilan de votre concentration : Quel attentif êtes-vous ?

Mieux s'organiser pour mieux se concentrer
Accéder aux leviers pour développer sa concentration
Définir des objectifs clairs et précis
Mettre en place des priorités
Favoriser la mise en route rapide de la concentration
Appréhender la méthode Pomodoro
Le monotasking (activité monotâche)

Appréhender différentes techniques pour se concentrer
La métacognition (observation de ses processus mentaux)
La concentration par visualisation
La concentration par les 5 sens
La technique des 2 mn
La méditation/ la pleine conscience

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**

Date édition : 26/11/2026