

# Formation : Développer sa concentration en télétravail

**Essentiel 3h30, uniquement en classe à distance**

**Cours pratique - 3h30 - Réf. 9CT**

**Prix : 430 CHF H.T.**

S'il apporte un confort et un gain de temps appréciable, le télétravail nécessite de prendre ses marques pour maintenir la concentration et la motivation. Cette formation vous apportera des outils concrets pour garder le cap en télétravail et créer les meilleures conditions pour une concentration productive.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Mettre en place les conditions d'une concentration optimale
- Préserver et remobiliser sa concentration en télétravail
- Développer sa capacité de concentration dans la durée

## Public concerné

Toutes les personnes souhaitant développer leur concentration en télétravail.

## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Méthodes pédagogiques

Pédagogie participative. Tests ludiques pour comprendre le fonctionnement et les limites de sa concentration. Mise en pratique des astuces et techniques.

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

### PARTICIPANTS

Toutes les personnes souhaitant développer leur concentration en télétravail.

### PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## 1 Organiser sa concentration

- Mettre en place son cadre de travail et sa "routine focus".
- Piloter sa concentration avec méthode.
- Alterner concentration et récupération pour plus d'efficacité.
- Se construire une bulle pour s'isoler de son environnement.

### Travaux pratiques

Brainstorming avec les participants sur les facteurs influençant leur concentration en télétravail. Utilisation de la carte mentale pour synthétiser les échanges.

## 2 Préserver sa concentration

- Repérer les voleurs d'attention.
- Le multi-tâches : ami ou ennemi de la concentration ?
- Canaliser ses pensées pour éviter la dispersion mentale.
- L'influence du corps et des rythmes biologiques.

### Travaux pratiques

Mise en pratique, tenir sa fiche de dispersion en repérant et notant ses moments de décrochage.

## 3 Relancer sa concentration en visioconférence

- Cinq tactiques pour mobiliser son attention.
- Utiliser les ressorts de l'auto-motivation.
- Garder le cap dans la durée.
- Se recharger en énergie.

### Travaux pratiques

Exercice de méditation de pleine conscience pour développer ses capacités de concentration au quotidien.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET

### TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.

- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.

- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES

### HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.