

Développer ses capacités de concentration

« L'archer est un modèle pour le sage. Quand il a manqué le centre de sa cible, il en cherche la cause en lui-même. »

Confucius.

Un travail de réflexion à mener, une communication à écrire ou un mail complexe à rédiger : avec tous les bruits environnant et le téléphone qui ne cesse de sonner, vous ne parvenez pas à avancer dans votre tâche et à vous concentrer ?

Notre formateur vous accompagne en **forêt de Sherwood** pour une **découverte du tir à l'arc**. Il vous fera découvrir comment :

- Travailler vos capacités de concentration
- Etre vigilant à vos facteurs de déconcentration
- Mieux vous organiser pour maintenir votre attention

A vos arcs, visez avec attention et tirez.



Programme de formation

1. Mieux comprendre les mécanismes de la concentration et ses impacts sur votre travail

- De l'attention à la concentration : fonctionnement de notre cerveau et mécanismes psychologiques
- Savoir adapter les tâches à haut degré de concentration à votre rythme biologique et à votre hygiène de vie
- Quelles sont les causes d'un déficit de votre attention et vos facteurs de déconcentration en entreprise ?

Atelier tir à l'arc : de la concentration de l'archer

2. Techniques quotidiennes pour dynamiser et étendre vos capacités de concentration

- Comment mobiliser sa concentration et ses facultés intellectuelles vers un objectif ?
- Mettre tous ses sens au service de votre attention
- Savoir canaliser ses pensées pour éviter la dispersion mentale
- Comment se concentrer en environnement open space et dans le cas d'interruptions constantes ?

Atelier tir à l'arc : se concentrer dans des environnements hostiles



Informations pratiques :

Durée : 2 jours soit 14 heures

Lieu :

Dates :

Nombre de stagiaires : 10