

## STIMULER SES CAPACITÉS D'ATTENTION ET DE CONCENTRATION AVEC LA SOPHROLOGIE

### Objectifs pédagogiques

- Développer sa capacité d'attention,
- Se relier à sa capacité de concentration
- Maintenir sa capacité de concentration

### Programme de la formation

#### **Lâcher prise**

Retrouver le calme en soi en régulant sa respiration,  
Prendre conscience de ses tensions internes pour mieux s'en libérer,  
Vivre le plaisir de son corps détendu.

#### **Mobiliser et élargir son attention**

Détecter ses sources de distraction internes et externes,  
Se centrer sur le vécu du moment présent à travers ses sensations corporelles,  
Sortir du vagabondage de l'esprit en stimulant son attention sensorielle.

#### **Optimiser sa concentration**

S'adapter à son environnement et lutter contre la dispersion,  
Accroître ses compétences émotionnelles,  
Savoir récupérer et recharger rapidement ses batteries.

### Informations :

**Public Visé :** Toute personne désirant développer sa capacité d'attention et renforcer sa capacité de concentration.

**Prérequis :** Aucun

**Durée :** A définir (une demi-journée, une journée, séance hebdomadaire sur 2 mois).

**Limite d'effectif :** 3 à 8 personnes

**Format :** Présentiel

**Certification :** Attestation de fin de formation

**Lieu :** BM Formation, 5 rue de Conflans, Charenton-le pont 94220 ou en Entreprise

**Dates :** nous consulter

### Méthodes pédagogiques

- Atelier en présentiel basé sur une pédagogie participative :
- Présentation théorique selon une démarche interactive avec le public (commentaires, témoignages libres d'expériences) sur : les mécanismes de l'attention et de la concentration, l'intelligence émotionnelle, le fonctionnement de la respiration.
- Exercices pratiques et techniques spécifiques de sophrologie présentés et proposés selon une méthodologie progressive: la respiration, l'écoute du corps, la relaxation statique et dynamique, la visualisation positive ressentie, la restitution et le partage volontaires du vécu des exercices.

**Intervenant :** Cet atelier est assuré par une sophrologue certifiée RNCP, issue du monde de l'entreprise et spécialisée « Entreprise et Sophrologie », membre du Réseau Professionnel National des Sophrologues.

**Moyens pédagogiques :** Ordinateur PC – Vidéoprojecteur, Paperboard, Supports de Cours imprimés et/ou numérisés.

### Dispositif de suivi d'exécution du programme et d'appréciation des résultats :

- Support de formation (format PDF),
- Feuille d'émargement,
- Exercice / quiz d'évaluation de compréhension en fin de chaque formation,
- Attestation individuelle de fin de formation.

**Répartition du temps entre théorie et exercices pratiques :**  
40% - 60%

**Niveau obtenu :** A l'issue de la formation, le stagiaire aura une meilleure écoute de lui-même et pourra optimiser ses moments d'attention en différentes situations pour gagner en concentration en utilisant les outils expérimentés.

**Points forts / Les plus de cette formation :** La démarche sophrologique est positive, axée sur l'expérimentation et conduit vers l'autonomie. Les outils expérimentés par les stagiaires lors de l'atelier pourront être utilisables dans leur vie quotidienne.