

obea



DIMANCHE 14 DECEMBRE 2025

[www.obea.fr](http://www.obea.fr)

## Développer ses capacités de concentration

### OBJECTIFS

- Réunir les conditions pour mettre en oeuvre une concentration productive
- Savoir se concentrer pour une finalité précise
- S'organiser pour mieux se concentrer

### PUBLIC

Tout public

### PROGRAMME

#### 1- Identifiez votre potentiel de concentration

- Autodiagnostic de ses capacités à se concentrer
- Le mécanisme de la concentration
- Le fonctionnement du cerveau dans le mécanisme de la concentration
- Le phasage du phénomène de concentration : concentration intense et temps de pause
- L'influence de son état physique : fatigue, alimentation équilibrée, activité physique
- La finalité de la concentration : réunion, rapport à rédiger, lecture d'un compte-rendu
- La motivation récompensée virtuellement

#### 2- Les conditions de la concentration

- Organiser un cadre de travail ordonné et propre
- Elaborer des règles de vie en commun
- Chasser les perturbations, faire abstraction d'un environnement bruyant
- Prévenir ses collègues pour éviter les interruptions inutiles
- S'isoler individuellement

#### 3- La mise en condition mentale

- Faire abstraction de ses états émotionnels trop marqués
- Circonscrire ses pensées dans le temps
- Mobiliser son attention rapidement

#### 4- Le rythme de travail en phase avec la concentration

- Segmenter sa tâche pour libérer l'attention et respecter ce planning
- Alternier des phases d'intenses concentration avec des phases de relâchement
- Choisir des temps privilégiés de concentration

### TOUTES LES SESSIONS