
FORMATION : DEVELOPPER SA CONCENTRATION ET SA MEMOIRE

- Durée : 2 jours (14h)
- Présentiel ou Visio
- Nombre de participant : minimum 1 max 12
- Devis à la demande

Objectifs Pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les principes fondamentaux de la PNL et de l'hypnose
- Expliquer le fonctionnement de sa mémoire.
- Améliorer la Capacité de Concentration
- Appliquer les techniques d'ancrage pour améliorer la concentration
- Évaluer les effets de l'autohypnose sur sa capacité de concentration au quotidien

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, mises en situation, vidéos, auto-évaluations, exercices pratiques, échanges d'expériences

Modalité d'évaluation : Auto-positionnement en début/fin de formation, quiz, mises en pratique, plan d'action individuel et sa relation aux autres.

Pour Qui ?

Cette formation s'adresse à :

Salariés, managers, dirigeants, collaborateurs confrontés à des situations de pression ou de changement.

Prérequis

- Avoir un ordinateur Portable

Résumé de la formation :

Cette formation est adaptée à toute personne cherchant à améliorer sa capacité de concentration, à renforcer sa mémoire et à développer des compétences pratiques pour optimiser ses performances mentales dans divers aspects de la vie. Elle peut être bénéfique pour des contextes académiques, professionnels, sportifs ou personnels, et peut être adaptée en fonction des besoins spécifiques de chaque participant

Contact :



Fabienne Dreyer Christ
fabie1.christ@gmail.com

06.67.18.73.99

Jour 1

Module 1 : Identifier les principes fondamentaux de la PNL et de l'hypnose

Objectif : Expliquer les principes de base de la PNL et de l'hypnose

Module2 : Expliquer le fonctionnement de sa mémoire

Objectif : : Comprendre les mécanismes de base de la mémoire et de la concentration à travers des apports théoriques et visuels.

1. Définition de la mémoire.
2. Comprendre le fonctionnement de la mémoire
3. Définition de La concentration
4. Comprendre les bases

Module 3 Améliorer la capacité de concentration

Objectif : Expérimenter des techniques issues de la PNL et de l'hypnose afin de renforcer sa concentration et construire un plan d'intégration personnalisé dans son quotidien.

➤ Exercices Pratique pour Améliorer la Concentration et la mémoire

1. Technique d'Ancrage
2. Visualisation Créative
3. Recadrage
4. Gestion des Émotions

➤ L'Hypnose pour Améliorer la Concentration

1. Technique d'autohypnose
2. Auto-Apprentissage
3. Suggestions Positives

➤ Développement de plans personnalisés pour intégrer la PNL dans la vie quotidienne pour renforcer la concentration

Jour 2

Module 4 : Appliquer les techniques d'ancrage pour améliorer la concentration

Objectif : Développer des techniques de focalisation mentale pour réduire les distractions

1. Autosuggestion
2. Méta-Programme
3. Exercice de Contrôle de l'Attention
4. La technique du Pomodoro
5. Planification des Applications Pratiques

Objectif : Appliquer des méthodes mnémoniques pour améliorer la rétention et le rappel d'informations

1. Définition
2. Principaux types de stratégies mnémoniques
3. Comment mémoriser une information en 4 étapes
4. Cultiver la quiétude dans la routine
5. Les techniques de mémorisation verbales
6. Les techniques de mémorisation visuelles
7. Comment faciliter la mémorisation

Module 5 : Évaluer les effets de l'autohypnose sur sa capacité de concentration au quotidien

Objectif : Évaluer les effets de l'autohypnose sur sa capacité de concentration au quotidien, en expérimentant différentes pratiques et en observant leurs impacts.

1. Rappel des principes de l'autohypnose
2. Mise en pratique : séance guidée d'autohypnose (audio ou animée)
3. Exercices d'auto-évaluation avant/après séance
4. Journal de bord : observer son état de concentration sur 3 situations types (travail, lecture, échange)
5. Échanges en binômes : partage des ressentis et prises de conscience
6. Synthèse collective : ce que chacun peut appliquer et adapter à son quotidien

Formation

- **Objectif** : Formation des équipes ou des managers sur une durée de 2 à 3 jours, avec un suivi en coaching pour garantir la mise en place effective des concepts appris.

Jours	Tarif Distanciel (€)	Tarif Présentiel (€)
1	280€	392
2	560€	780€
3	840€	1300€