



# Performance cérébrale

## Renforcer durablement sa capacité d'attention

**2 JOURS**  
E ▶ START + E ▶ COACH  
**1 410 € HT**



**E ▶ START®**  
docendi.com



**AVANT, JE M'ENGAGE** Je me connecte sur mon espace privé via mon appli docendi ou docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass estart et mes objectifs personnels.

**2 JOURS**  
de présentiel  
en salle



**J'ACQUIERS**  
5 COMPÉTENCES-CLÉS

PROGRAMME

**Séquence Objectifs Personnalisés**  
Je m'engage avec l'animateur sur l'atteinte de mes objectifs personnels.



**Via mon appli docendi,**  
j'évalue ma progression et constitue mon plan d'action en notant mes engagements à la fin de chaque compétence-clé.

### 1 Viser la performance optimale

#### Comprendre le pouvoir de la focalisation

- ▶ Définition de la concentration
  - ▶ Le flow : point-clé de la performance
  - ▶ **OUTIL-CLÉ : Capturer la performance**
- Identifier les obstacles à surmonter**
- ▶ Les 3 grands types d'envahisseurs
  - ▶ Le chemin piégé vers la focalisation
  - ▶ **FEEDBACK personnalisé : Prise de conscience de mes distractions**

**Validation :** Synthèse et reformulation

### 2 Focaliser son attention

- Résister aux distractions**
- ▶ Le verrouillage de phrase
  - ▶ Les 3 clés de l'attention sélective
  - ▶ **JEU : Enigmes en terrain hostile**
- Se détacher de ses émotions**
- ▶ Rumination stérile vs. résilience émotionnelle
  - ▶ L'analyse rationnelle
  - ▶ **OUTIL-CLÉ : A l'écoute de soi**

**Validation :** Ancre des acquis

### 3 Restaurer sa concentration

- Augmenter sa force de volonté**
- ▶ Esprit ascendant & esprit descendant
  - ▶ La distraction volontaire
  - ▶ **FEEDBACK personnalisé : Les techniques de focalisation**

#### Faire face à la saturation

- ▶ Les 3 canaux de la concentration
- ▶ L'attention sélective
- ▶ **OUTIL-CLÉ : Le recours aux sens**

**Validation :** Synthèse et reformulation

### 4 Recharger et mobiliser son énergie

#### Définir sa stratégie de focalisation

- ▶ Analyse Enjeux/Ressources
- ▶ L'atteinte du flow
- ▶ **INNOV'ATOUT : La matrice Performance®**

#### Planifier selon son niveau d'énergie

- ▶ Mes boosters d'énergie
- ▶ Mes « bouffeurs » d'énergie
- ▶ **INNOV'ATOUT : Le Quadrigram® (test de profil)**

**Validation :** Ancre des acquis

### 5 Optimiser sa performance

#### Apporter de la valeur immédiate

- ▶ Le Listing Syndrom
- ▶ La première action « déblocante »
- ▶ **ACTION : La clé du flow**

#### Passer en mode performance

- ▶ Le mythe des 10 000 heures
- ▶ La zone de performance optimale
- ▶ **FEEDBACK personnalisé : Le processus ouvert d'amélioration**

**Validation :** Co-challenge

Je m'engage : mon plan d'action

**Accessible aux...**  
collaborateurs souhaitant renforcer leur capacité d'attention et leur pouvoir de concentration pour gagner en performance.

**INTER**

**PARIS 2 JOURS 2020**

**MARS** 11 12

**JUIN** 9 10

**SEPT. DÉC.** 17 18 15 16

**S'INSCRIRE**

REF. 0253 C

Bulletin d'inscription p.133

☎ **01 53 20 95 04**

✉ [inscription@docendi.fr](mailto:inscription@docendi.fr)

📄 [www.docendi.com](http://www.docendi.com)

E ▶ START + 2 JOURS + E ▶ COACH  
chaque participant bénéficie de l'appli docendi

Prix : **1 410 € HT**

Forfait repas Paris 49 € HT

**INTRA**

POUR OBTENIR UN DEVIS  
[intra@docendi.fr](mailto:intra@docendi.fr)

POUR ÉTUDIER  
VOTRE PROJET  
**01 53 20 44 44**  
[intra@docendi.fr](mailto:intra@docendi.fr)

**E ▶ COACH®**  
docendi.com



**APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E)** J'accède à mon centre de ressources sur mon espace privé via mon appli docendi ou sur docendi.com. Je bénéficie de 5 crédits coaching. Je reçois des boosters pour m'inciter à réaliser mes engagements.