EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Concentration au travail : limiter les interruptions, se recentrer et durer

Une journée entière au bureau et le sentiment de n'avoir rien terminé. Les messages arrivent, un collègue passe, une alerte s'affiche, et le dossier de fond recule encore. Chaque reprise coûte du temps et de la fatigue, jusqu'à ce que les tâches exigeantes finissent le soir ou à la maison. Une journée pour comprendre ce qui casse l'attention et reprendre la main. Les participants observent leur propre journée, repèrent les interruptions subies et provoquées, construisent des plages de travail protégées et apprennent des exercices courts de recentrage. Chacun repart avec une semaine type réaliste tenant compte de son environnement.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
1 jour — 7 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 850 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Toute personne dont le travail exige de la concentration dans un environnement de sollicitations fréquentes.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Repérer les interruptions subies et provoquées dans sa journée de travail
- Organiser ses notifications et ses canaux pour préserver des plages continues
- Découper une tâche longue en séquences compatibles avec son attention
- Appliquer des exercices courts de recentrage après une coupure

03 Programme détaillé

M1 Comprendre ce qui casse l'attention

- Repérer ses propres fuites
- Coût de reprise après une interruption
- Sollicitations externes et sollicitations que l'on se crée
- Observation de sa journée heure par heure
- Repérage de ses pics et de ses creux d'énergie
- Atelier : Cartographie d'une journée type avec comptage séparé des interruptions subies et provoquées.

M2 Créer les conditions du travail concentré

- Protéger des plages utiles
- Réglage des notifications et des canaux d'échange
- Plages de travail continu annoncées au collectif
- Préparation du poste et des documents avant de commencer
- Découpage des tâches longues en séquences
- Cas pratique : Construction d'une semaine type intégrant deux plages protégées par jour et leurs conditions de réussite.

M3 Entretenir son attention dans la durée

- Tenir sans s'épuiser
- Alternance entre effort soutenu et récupération
- Exercices courts de recentrage
- Traitement des pensées parasites et des reports
- Retour à la tâche après une coupure imposée
- À retenir : L'attention ne se force pas sur la durée : elle se reconstitue par des pauses choisies plutôt que subies.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF

Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 850 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr