APPRENDRE À TRANSMETTRE AU QUOTIDIEN

Concentration : limiter les interruptions, tenir l'attention et finir ses tâches

Notifications, questions de couloir, allers-retours entre les dossiers : l'attention se fragmente. Une tâche qui demanderait quarante minutes s'étale sur la journée entière, et la sensation de n'avoir rien terminé domine le soir venu. Trois heures pour comprendre comment se disperse l'attention, réduire les interruptions évitables et organiser des plages de travail protégées. Vous construisez votre propre protocole de concentration pendant la séance et le testez sur un cas réel.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
0,43 jour — 3 h	**À distance**	**À partir de 450 € 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 travaillant dans un environnement ouvert ou fortement sollicitée par les outils numériques.

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 :

- Identifier ses principales sources d'interruption sur une journée type
- Distinguer les interruptions externes des ruptures d'attention internes
- Organiser des plages de travail protégées dans son agenda
- Appliquer un protocole de reprise après une interruption

03 Programme détaillé

M1 Comment l'attention se disperse

- Mesurer le coût des ruptures
- Estimer le temps perdu à chaque reprise de tâche
- Distinguer interruption externe et divagation interne
- Identifier ses moments de vigilance haute et basse
- Observer l'effet du passage d'une tâche à l'autre
- Atelier : Relevé des interruptions subies lors d'une journée récente et estimation du temps perdu.

M2 Réduire ce qui peut l'être

- Agir sur l'environnement avant de compter sur la volonté
- Paramétrer ses notifications et sa disponibilité affichée
- Négocier des plages sans sollicitation avec son équipe
- Préparer son poste avant une tâche exigeante
- Regrouper les tâches de même nature
- Cas pratique : Construction d'une plage de travail protégée dans un agenda réel de la semaine à venir.

M3 Tenir dans la durée

- Soutenir l'attention plutôt que la forcer
- Découper une tâche longue en séquences tenables
- Reprendre rapidement après une interruption inévitable
- Alterner effort et récupération dans la journée
- Évaluer ses progrès sur une semaine complète
- Mise en situation : Réalisation d'une séquence de travail minutée puis analyse des décrochages observés.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
À distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, 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 450 € 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