BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Neurosciences appliquées : comprendre son cerveau, soutenir son attention et apprendre

Les journées de travail se fragmentent : notifications, réunions enchaînées, dossiers repris dix fois. Beaucoup constatent qu'ils retiennent moins bien, décident plus lentement et terminent la journée fatigués sans avoir avancé sur l'essentiel. Cette formation de 14 heures présente ce que les travaux sur le cerveau apportent de concret à l'organisation du travail : conditions de l'attention soutenue, coût du passage d'une tâche à l'autre, mécanismes de la mémorisation, rôle du sommeil et de la récupération. Chaque apport est suivi d'un transfert immédiat sur le poste de travail des participants.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 590 € 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
Collaborateurs et managers confrontés à une charge mentale élevée ainsi que toute personne souhaitant améliorer sa concentration et ses apprentissages.

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 :

- Décrire les conditions qui permettent de maintenir une attention soutenue
- Évaluer le coût des interruptions sur une journée de travail type
- Organiser ses tâches selon les périodes de vigilance de la journée
- Appliquer des méthodes de mémorisation espacée à un contenu professionnel
- Mettre en place des temps de récupération courts entre deux activités exigeantes
- Installer une nouvelle habitude de travail et en suivre la mise en oeuvre

03 Programme détaillé

M1 Attention et interruptions

- Ce que coûte le travail fragmenté
- Fonctionnement de l'attention soutenue et de ses limites
- Coût du passage répétitif d'une tâche à une autre
- Repérage des interruptions internes et externes
- Aménagement de plages de travail protégées
- Atelier : Chacun cartographie ses interruptions sur une demi-journée réelle.

M2 Mémoire et apprentissage
- Retenir durablement un contenu professionnel
- Étapes de l'encodage et de la consolidation
- Effet des reprises espacées sur la rétention
- Rappel actif comparé à la relecture passive
- Application à une procédure ou à un argumentaire métier
- Cas pratique : Un contenu métier est appris en début de session puis rappelé à trois reprises.

M3 Charge mentale et récupération
- Gérer son énergie sur la journée
- Signaux de saturation cognitive
- Variation de la vigilance au fil de la journée
- Micro-pauses et alternance entre tâches exigeantes et tâches simples
- Rôle du sommeil dans la consolidation des acquis
- Mise en situation : Une journée type est réorganisée en plaçant chaque tâche sur la bonne plage.

M4 Installer de nouvelles habitudes
- Du savoir au changement effectif
- Mécanique de formation d'une habitude
- Choix d'un déclencheur et d'un comportement de remplacement
- Anticipation des situations de rechute
- Suivi de la mise en oeuvre sur plusieurs semaines
- À retenir : Une habitude tient quand le déclencheur est précis et le premier pas très court.

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 1 590 € 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