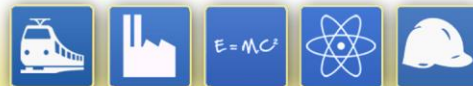


Vos projets nous passionnent,
nous les développons pour vous



sophrologie

AMELIORER SA CONCENTRATION

Objectifs : La concentration est souvent mise à mal par la multiplication des canaux de communication, les sollicitations en cascade et la rapidité demandée de plus en plus souvent dans l'exécution des tâches. Se sentir dispersé, sous pression, fatigue de l'organisme du salarié et peut conduire à l'épuisement professionnel.

Dans cette journée seront abordés les points suivants :

- Renforcer votre attention aux situations et aux autres
- Les différents types d'attention
- Maintenir sa concentration plus longtemps

Public concerné :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Moyens :

Diaporama et exercices pratiques

Notre formateur est un sophrologue et coach professionnel.

Durée : 6 heures

Coût de la formation : nous consulter

Vous avez une demande spécifique de formation, nous étudions avec vous un programme en adéquation avec vos attentes.

Contact : Sabine DANDOY au 03.28.58.77.77 ou sdandoy@technifrance.fr