

Préserver sa concentration et réduire sa charge mentale dans un monde hyperconnecté

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 26203043F — Mise à jour : 26 mars 2026

Organisme responsable : GLE VENETIS

Contenu

Objectifs

À l'issue de la formation, vous serez capable de mettre en place des actions pour préserver vos capacités d'attention et de concentration face à l'usage des outils numériques et la multiplicité de leurs contenus (emails, notifications, réseaux sociaux, IA...), et limiter votre charge mentale pour davantage de sérénité et d'efficacité dans votre quotidien professionnel.

Programme

Comprendre les mécanismes de l'attention, de la concentration et de la charge mentale

- Les fonctionnements de l'attention, de la concentration et de la charge mentale
- Les réactions de notre cerveau face aux interruptions et aux sollicitations numériques
- Les effets du « multitâche » sur la qualité du travail et le stress
- Expérience immersive : réalisation de tâches avec et sans sollicitations attentionnelles, de tâches interrompues, etc. et regards croisés en groupe

Repérer ses propres sources de dispersion attentionnelle et de fatigue cognitive liées au numérique

- Les notions de dispersion, distraction, surcharge mentale et engagement
- Les liens entre l'organisation du travail, son usage numérique et la fatigue mentale
- Votre cartographie des facteurs numériques et organisationnels : exercices
- Partage d'expériences en groupes

Mettre en pratique des solutions concrètes pour mieux se concentrer et mobiliser des techniques de récupération mentale dans un environnement hyperconnecté

- Identification des écarts entre travail prescrit et travail réel
- Découverte d'outils d'organisation simples et efficaces (Pomodoro, Kanban, Matrice d'Eisenhower, TLPI,...)
- Expérimentation de la récupération mentale (micro-pauses, techniques mentales et corporelles simples...)
- Méthodes d'application de quelques règles d'hygiène numérique immédiates

Construire un plan d'actions personnalisé et durable applicable dans votre contexte professionnel

- Les étapes clés pour intégrer de nouvelles pratiques dans son quotidien professionnel
- L'élaboration d'un plan d'action individualisé réaliste et opérationnel dans la durée
- Méthodes de suivi pour ancrer les nouvelles habitudes efficacement et durablement
- Inventaire partagé de vos engagements individuels

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2249604	Présentiel	Vannes	24/06/2026	24/06/2026

Source : GREF Bretagne #26203043F