

Desarrolle su concentración

Curso práctico de 2 días - 14h

Ref.: TON - Precio 2024: 1 080€ sin IVA

En nuestro trabajo diario, las interrupciones dificultan la concentración. Este curso le enseñará a responder eficazmente a este problema. Verá cómo identificar comportamientos dispersivos y crear las mejores condiciones para una concentración productiva.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

Al término de la formación, el alumno podrá:

Comprender cómo funciona la memoria para identificar sus propias áreas de mejora.

Concentrarse utilizando métodos adaptados a su funcionamiento cognitivo

Mantén tu nivel de atención en el tiempo combatiendo la dispersión

Aislamiento mental para la concentración en espacios abiertos

Organizarse para memorizar mejor

PROGRAMA

última actualización: 02/2024

1) Cómo funciona el cerebro y cómo nos concentramos

- Atención y concentración: funciones, fases y ritmos.
- Los distintos tipos de atención: selectiva y focalizada, mantenida o sostenida, compartida o diversificada.
- Vigilancia y alerta: ritmos biológicos.
- Trastorno por déficit de atención.
- Vida sana: enemigos y aliados de la concentración.

Ejercicio : Identificar los factores internos y externos que pueden conducir a la falta de concentración. Feedback del formador. Pruebas de atención.

2) Mantener la concentración en cualquier circunstancia

- Identifica tu estilo cognitivo para desarrollar tu capacidad de atención y concentración.
- Aumentar la atención y la concentración mediante la estimulación visual, auditiva y kinestésica.
- Dos herramientas para la concentración: la observación y la escucha.
- Adoptar la postura corporal correcta.

Ejercicio : Concentración sensorial. Trabajo en parejas: práctica de la escucha atenta. Feedback al grupo.

3) Condicionamiento mental y mantenimiento de la atención

- Aprende a ignorar tus estados emocionales.
- Sepa canalizar sus pensamientos para evitar la dispersión mental.
- Utilizar la automotivación para mantener la atención.
- Concéntrate en el momento presente.
- Preste la máxima atención a los gestos automáticos y rutinarios.

Ejercicio : Respiración expirada y relajación para relajar y/o movilizar. Técnicas de visualización.

PARTICIPANTES

Cualquier persona que desee desarrollar su concentración en una situación profesional.

REQUISITOS PREVIOS

No se requieren conocimientos especiales.

COMPETENCIAS DEL FORMADOR

Los expertos que imparten la formación son especialistas en las materias tratadas. Han sido validados por nuestros equipos pedagógicos, tanto en el plano de los conocimientos profesionales como en el de la pedagogía, para cada curso que imparten. Cuentan al menos con entre cinco y diez años de experiencia en su área y ocupan o han ocupado puestos de responsabilidad en empresas.

MODALIDADES DE EVALUACIÓN

El formador evalúa los progresos pedagógicos del participante a lo largo de toda la formación mediante preguntas de opción múltiple, escenificaciones de situaciones, trabajos prácticos, etc. El participante también completará una prueba de posicionamiento previo y posterior para validar las competencias adquiridas.

MEDIOS PEDAGÓGICOS Y TÉCNICOS

- Los medios pedagógicos y los métodos de enseñanza utilizados son principalmente: ayudas audiovisuales, documentación y soporte de cursos, ejercicios prácticos de aplicación y ejercicios corregidos para los cursillos prácticos, estudios de casos o presentación de casos reales para los seminarios de formación.
- Al final de cada cursillo o seminario, ORSYS facilita a los participantes un cuestionario de evaluación del curso que analizarán luego nuestros equipos pedagógicos.
- Al final de la formación se entrega una hoja de presencia por cada media jornada de presencia, así como un certificado de fin de formación si el alumno ha asistido a la totalidad de la sesión.

MODALIDADES Y PLAZOS DE ACCESO

La inscripción debe estar finalizada 24 horas antes del inicio de la formación.

ACCESIBILIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

¿Tiene alguna necesidad específica de accesibilidad? Póngase en contacto con la Sra. FOSSE, interlocutora sobre discapacidad, en la siguiente dirección psh-accueil@orsys.fr para estudiar de la mejor forma posible su solicitud y su viabilidad.

4) Concentración en un espacio abierto: buenas prácticas

- Diseñar y hacer suyo su espacio.
- Establecer normas de convivencia.
- Disociarse de las perturbaciones externas.
- Construye una burbuja y evoluciona dentro de ella sin dejar de estar disponible.

Ejercicio : Crea tu propia burbuja para aislarte virtualmente sin encerrarte en ti mismo.

5) Mejor organización para una mayor concentración

- Organizar el entorno de trabajo (tiempo, espacio, herramientas).
- Fomentar la concentración inmediata.
- Distinguir entre lo importante y lo urgente.
- Fijación de objetivos: autoinforme.
- Segmenta sus tareas para liberar su atención.
- Multitarea: ¿eficacia o fragmentación?

Ejercicio : Entrenamiento para lograr la concentración en menos de un minuto. Plan de acción personal: formalización de las acciones a realizar para optimizar la concentración.

FECHAS

Contacto