

Weilan
蔚藍

Les ateliers résilience – La Concentration (3h30 - une demi-journée)

En chinois Weilan 蔚藍 signifie 'bleu vif'...comme le ciel, comme votre avenir.

« La concentration est le secret de la force en politique, dans la guerre, dans le commerce, bref dans toute la gestions des affaires humaines. »

Ralph Waldo Emerson

On connaît le lien entre des niveaux soutenus de concentration et de bien-être depuis plus de deux mille ans, mais depuis l'introduction des médias sociaux dans notre vie quotidienne, la tentation de céder à la distraction n'a jamais été aussi grande. Les personnes capables de se concentrer sur leurs objectifs ont plus de chances de mener une vie épanouissante.



Objectifs

Comprendre comment les dernières avancées en neurosciences peuvent contribuer à améliorer la concentration.

Apprendre à calmer l'esprit par des techniques simples de respiration pour se préparer à une période de concentration efficace.

Apprendre à mettre en place les bonnes conditions dans son environnement.

Maitriser des techniques courtes et spécifiques pour renforcer progressivement sa capacité de concentration.

Contenu

Faire le bilan de son niveau d'endurance de concentration et trouvez les moyens d'en tirer parti.

Pratiquer la gymnastique cerveau / main pour améliorer la concentration.

Comprendre l'utilisation des déclencheurs (triggers) internes et externes.

Tirer parti de « l'attraction » comme antidote à la distraction.

Prêter attention à ses distractions et les sentiments qui y sont associés pour une meilleure gestion des priorités.

No. RCS B 232048 No. TVA : LU 31473834 mail: niedringhaus@weilan.biz
SàRL-S, organisme de formation. No. 1009898612, membre lifelong-learning.lu
BGL BNP Paris IBAN Lu 97 0030 5259 5555 0000 Swift Code: 1009898612