



Performance cognitive au travail.

Neurosports et efficacité professionnelle

2 jours (soit 14h00) | Évaluation qualitative de fin de formation | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations efficacité professionnelle > Performance cognitive > Organisation et traitement de l'information

À l'issue de cette formation, vous serez capable :

- Optimiser votre capacité de concentration et d'attention au travail
- Améliorer votre traitement de l'information (lecture, compréhension, analyse)
- Structurer une prise de note efficace et adaptée à vos objectifs
- Développer des stratégies de mémorisation durable
- Mieux gérer votre charge cognitive et limiter la surcharge mentale
- Mettre en place des routines de travail favorisant l'efficacité et la clarté
- Prendre des décisions plus rapides, plus pertinentes et plus sereines

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis et est accessible à tous les niveaux.

Public concerné

Cette formation s'adresse aux managers, collaborateurs et équipes souhaitant développer leur efficacité cognitive et améliorer leur organisation au travail.

Cette formation :

- Est animée par deux intervenants, athlètes titrés en neurosports (lecture rapide, carte mentale, mémoire)
- S'appuie sur les apports des sciences cognitives (attention, mémoire, charge cognitive)
- Alterne apports théoriques, mises en situation et expérimentations
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée

Programme

Introduction

- Présentation des participants et recueil des attentes
- Présentation des objectifs et du déroulé de la formation
- Comprendre les enjeux de la performance cognitive au travail

Optimiser son traitement de l'information

- Comprendre les mécanismes de l'attention et de la concentration
- Identifier les facteurs de dispersion et de surcharge cognitive
- Développer une lecture efficace (vitesse, compréhension, attention)
- Expérimenter des outils concrets pour améliorer son efficacité

Structurer sa prise de note et sa pensée

- Comprendre les enjeux cognitifs de la prise de note
- Identifier les différents types de prises de notes selon les objectifs
- Apprendre à reformuler pour mieux comprendre et mémoriser
- Structurer l'information pour gagner en clarté et en efficacité

Développer sa mémoire et ancrer les apprentissages

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Identifier les leviers de mémorisation durable
- Expérimenter des techniques de mémorisation
- Transférer les outils dans son contexte professionnel

Mettre en place des routines de performance

- Définir ses objectifs pour orienter son attention
- Créer un environnement de travail propice à la concentration
- Mettre en place des routines efficaces inspirées du sport de haut niveau
- Développer des stratégies pour gagner en clarté et en sérénité

Exemples de travaux pratiques

- Tests de lecture et d'attention
- Mises en situation de prise de note
- Exercices de mémorisation
- Analyse de ses pratiques professionnelles
- Construction de sa propre routine de travail

Synthèse de la session

- Identification des actions concrètes à mettre en place
- Conseils personnalisés pour chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud

Modalités d'évaluation des acquis

L'évaluation des acquis se fait :

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées
- En fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation
- Cas pratiques / expérientiel / mises en application concrètes