

Attention et Concentration: se diriger vers le bien être et la performance

Développer la concentration et l'attention au service de la performance

Objectifs

1. Acquérir, développer et/ou actualiser vos connaissances sur les différents mécanismes de l'attention
2. Comprendre (intérêts et limites) des différentes approches psychologiques sur le sujet
3. Acquérir et développer des approches, des techniques favorisant la gestion de la concentration et donc de la charge mentale
4. Développer et mesurer l'efficacité des stratégies d'amélioration de l'attention
5. Partager une réflexion et des bonnes pratiques

Public Visé

Psychologue, coach, consultant, coach sportif, préparateur physique, éducateur sportif, étudiants en psychologie ou STAPS et tous autres professionnels de l'accompagnement qui sont désireux d'accompagner des problématiques d'optimisation de la performance et du bien-être sportif ou professionnel.

Pré Requis

- Avoir un réel intérêt pour la dimension psychologique de la performance et du bien-être
- Avoir une réelle appétence pour la psychologie et la démarche d'évaluation

Objectifs pédagogiques

A l'issue du module vous serez capable de:

- Comprendre comment les mécanismes de l'attention influencent les émotions, les pensées et les comportements
- Mobiliser et d'utiliser des modèles théoriques issus de la psychologie pour guider vos recommandations
- Transmettre des stratégies et développer des compétences chez vos clients pour les aider dans la régulation de l'attention
- Prendre en considération des indicateurs de progression et de réussite
- Utiliser plusieurs postures (coach, consultant) pour aider le client dans son cheminement de pensée et d'action
- Connaître votre champs de compétences pour agir sereinement

Méthodes et moyens pédagogiques

cours théoriques (présentiel et distanciel)
contenu média,
travaux pratiques, jeux de rôle,
ateliers réflexifs, brainstorming, photolangage,

Parcours pédagogique

Au commencement sur l'attention il y a William James, père fondateur de la psychologie qui définit l'attention comme étant « [...] la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent simultanément [...]. Elle implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficacement les autres [...] ».

Ainsi, plusieurs mécanismes sont à l'œuvre : l'attention sélective, l'attention divisée et l'attention soutenue. Les athlètes experts présentent une activité cérébrale plus efficace liée aux tâches pertinentes. A l'inverse, les débutants utiliseraient des processus attentionnels contrôlés et leur activité cérébrale serait moins efficace (Singer, 2002). Parallèlement, ce sont plusieurs mécanismes qui s'entrecroisent. Les théories du contrôle de l'attention suggèrent que le stress, la pression et la charge mentale perturbent l'équilibre entre deux systèmes : descendant et axé sur les objectifs et ascendant axé sur les stimuli.

Ce module de formation tend à vous donner des clés de compréhension sur l'automatisme, la théorie du surinvestissement de l'attention, les styles attentionnels et le développement de la concentration. Vous apprendrez à identifier ces mécanismes pour aider l'individu à switcher vers des mécanismes plus fonctionnels. Vous pourrez les aider à utiliser des outils, techniques et stratégies qui pourront développer la capacité à prendre part activement et consciemment à leur attention.

Qualification Intervenant(e)(s)

Docteur en psychologie du sport
Préparateur mental

Les + métier

Acquérir une réelle compétence en ce qui concerne les pensées et les croyances afin de proposer des préconisations utiles à vos clients.

Méthodes et modalités d'évaluation

Test des connaissances acquises et délivrance d'une attestation de fin de formation

Nature des travaux demandés

Participation orale et application pratique, travail de réflexion en groupe

Modalités d'Accessibilité

Nous consulter

Durée

14.00 Heures

2 Jours

Effectif

groupes de 4 à 12 personnes



Contactez-nous !

Thierry CABRITA
gérant

Tél. : 0651545101

Mail : contact@irhtb.fr