

Optimiser sa concentration pour anticiper et réagir

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

Profils des apprenants

Prérequis

- Aucun

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le lien entre concentration et sécurité
- Adapter les comportements au poste de travail qui permettent d'optimiser la sécurité

Contenu de la formation

- L'importance de la concentration dans les métiers de la sécurité
 - Tenir son poste de travail
 - Réagir en cas d'imprévu
- Les différents types d'attention, y recourir à bon escient
 - Attention soutenue : pour réaliser une tâche donnée pendant un temps limité
 - Attention sélective : pour rester concentré dans un environnement dérangeant
 - Attention alternée : pour passer d'une tâche à une autre
 - Attention divisée : pour veiller à plusieurs tâches en même temps
- Les biais cognitifs
 - Qu'est-ce qu'un biais cognitif ?
 - Les biais cognitifs, les connaître et les accepter pour assumer ses décisions
- Les ancrages, pour se reconcentrer
 - Être dans l'ici et maintenant
 - Choisir ses ancrages pour optimiser sa concentration

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

4 consultants internes

15 consultants externes

Moyens pédagogiques et techniques

- La pédagogie inductive engage activement les stagiaires : jeux, remontées en groupe, et débriefing. Les formations se déroulent en salle.



Modalités d'évaluation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Auto-évaluation en fin de stage

Prix : Sur devis