



Régulation attentionnelle

Les techniques de Régulation Attentionnelle permettent de s'accorder un moment de ressourcement personnel pour revisiter la gestion de l'attention, et travailler sur ce qui peut aider à la poser de manière plus agissante.

Le parcours d'accompagnement permet de connaître les différents niveaux d'attention, s'initier aux techniques d'identification des distracteurs et enfin apprendre à gérer les moments de basculement et recentrer son attention pour une plus grande efficacité.

Objectifs de la formation

- Faciliter le passage d'un contexte de vie à un autre, d'une tâche à une autre. Gagner en stabilité attentionnelle et en autonomie
- Développement des capacités de résilience au travail : gestion du stress et de la pression, capacité d'adaptation, prise de recul ;
- Développement de la capacité de concentration, s'approprier et développer des mécanismes permettant une régulation attentionnelle efficiente

Pré-requis

Les parcours Régulation attentionnelle de Rend-Fort sont accessibles à tous, sans condition de prérequis.

Modalités d'évaluation

Les acquis sont évalués par les accompagnants, au regard des objectifs pédagogiques et sur la base des questionnaires Rend-Fort :

- ante (appréciation des compétences)
- questionnaire de mi parcours
- post (mesure du renforcement des compétences).

Durée

Le parcours Régulation attentionnelle Rend-Fort est structuré en six séances d'une heure, qui peuvent être adaptées à vos contraintes et besoins.

Programme

- **Module 1 - Poser les fondations "Je me sens dispersé"**
 - S'accueillir,
 - Faire émerger le vécu attentionnel du moment
 - Comprendre la notion de "déséquilibre attentionnel"
- **Module 2 - Des distractions aux ressources "Je suis souvent ailleurs"**
 - Identifier les distracteurs
 - Apprécier leur impact physique et émotionnel



- Développer son propre "Attentionomètre"
- **Module 3 - Explorer des stratégies mentales efficaces "Je cherche à me reconnecter"**
 - Comprendre les mécanismes mis en jeu
 - Expérimenter des approches variées sur l'attention dans le quotidien
- **Module 4 - Construire sa stratégie "Je sais revenir ici et maintenant"**
 - Intérioriser ses réponses personnelles
 - Structurer et s'engager
 - Ancrer des attitudes opérantes au quotidien
 - Aller vers "l'équilibre attentionnel"
- **Module 5 - Vers une routine attentionnelle performante "Je stabilise mon attention"**
 - Définir un programme individualisé et cohérent
 - Valider sa mise en oeuvre
- **Module 6 - Partager et se projeter "J'ai confiance dans mes ressources"**
 - Échanger sur la pratique et les ressources acquises
 - Savoir adapter ses outils de régulation
 - Cultiver sa "souplesse attentionnelle"

Tarifs

Pour un groupe allant de 10 à 20 personnes, les formations Rend-Fort sont facturées entre 450€ et 1000€ par heure, fourchette qui tient compte notamment du statut de votre organisation (à but lucratif ou non). Nous vous invitons donc à nous contacter par e-mail (contact@rend-fort.com) ou par téléphone (01 84 27 09 80) pour recevoir un devis adapté.

En tant qu'entreprise sociale et solidaire, Rend-Fort, favorise l'accès au plus grand nombre aux formations proposées, et peut étudier avec vous la mise en place d'un tarif social et solidaire adapté à vos possibilités de financement.

Modalités d'accès et de délais

Pouvant être réalisés en présentiel comme en distanciel, tous les parcours Régulation attentionnelle Rend-Fort peuvent débuter, une fois la convention de formation signée, dans un délai deux semaines.

Pour vous inscrire et connaître les modalités de participation, merci de nous écrire à contact@rend-fort.com. Nous vous répondrons dans les meilleurs délais.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Vous êtes en situation de handicap et/ou avez un besoin particulier ?
Contactez-nous à handicap@rend-fort.com.