



# Parcours Régulation Attentionnelle

[www.rend-fort.com](http://www.rend-fort.com)



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : action de formation



# Régulation Attentionnelle

## Cultiver et stabiliser son attention pour mieux vivre le quotidien

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.

Les protocoles ont été mis en place en collaboration avec des expert.e.s de la Régulation Attentionnelle et de la préparation mentale, formé.e.s notamment au sein de l'Université de Clermont-Auvergne (Diplôme Universitaire de préparation mentale, interventions et aide à la performance).

## Le parcours Régulation Attentionnelle Rend-Fort

Dans un quotidien bouleversé, l'attention peut être mise à rude épreuve. Six modules proposant une réponse progressive et individualisée pour Explorer, S'approprier et Développer des mécanismes permettant une Régulation attentionnelle efficace.

Savoir placer la bonne intention au bon moment.  
Faciliter le passage d'un contexte de vie à un autre, d'une tâche à une autre.  
Gagner en stabilité attentionnelle et en autonomie.

1

### Poser les fondations

"Je me sens dispersé"  
S'accueillir  
Faire émerger le vécu  
attentionnel du moment  
Comprendre la notion de  
déséquilibre attentionnel

2

### Des distractions aux ressources

"Je suis souvent ailleurs"  
Identifier les distracteurs  
Apprécier leur impact  
physique et émotionnel  
Développer son propre  
"Attentionomètre"

3

### Exploser 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

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"

5

### Vers une routine attentionnelle performante

"Je stabilise mon attention"  
Définir un programme  
individualisé et cohérent  
Valider sa mise en œuvre

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"

## 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.
- ▶ Développer ses capacités de résilience au travail : gestion du stress et de la pression, capacité d'adaptation, prise de recul.
- ▶ Développer ses capacités de concentration, s'approprier et développer des mécanismes permettant une régulation attentionnelle efficiente.

## Pré-requis

Les parcours Régulation Attentionnelle 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 à mi-parcours
- ▶ Post (mesure du renforcement des compétences)

## Durée

Le parcours Régulation Attentionnelle Rend-Fort est structuré en six séances de deux heures, qui peuvent être adaptées à vos contraintes et besoins.

## 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](mailto:contact@rend-fort.com)) 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 délais

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

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

## Accessibilités 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](mailto:handicap@rend-fort.com).