

## CONCENTRATION ET VACUITÉ INTÉRIEURE

« Les pensées sont comme un troupeau de singes hurlants et bondissants ;  
savoir les faire taire, c'est retrouver le calme pour agir. »

Résumé : savoir se concentrer rapidement sur un sujet est aussi important que savoir faire le vide en quelques secondes pour retrouver 100% de ses moyens et tout son discernement. L'un ne va pas sans l'autre. C'est l'alternance des deux qui donne de la puissance à la réflexion et à l'action.

### Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipe souhaitant développer son efficacité personnelle

### Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

### Durée :

1 jour

### Référence :

CVI-0408

### Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

### Objectifs :

- Savoir se concentrer sans tension inutile
- Savoir se soustraire à la pression et au stress limitant l'action
- Acquérir des outils pour être capable de se concentrer en toutes circonstances
- Savoir se mettre en « vacances intérieures »

### Programme :

- Développer ses capacités de concentration :
  - auditive
  - gestuelle
  - visuelle
  - intégrale
  - intérieure
- Savoir tempérer un mental agité
- Savoir faire le vide

### Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Exercices pratiques

### Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

### Formations complémentaires :

- Corps et travail : Trouver des postures relaxantes dans votre activité
- Équilibrer vie professionnelle et vie personnelle

### Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14  
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : [contact@surfonchange.com](mailto:contact@surfonchange.com)

### Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation