



Psychothérapeute et formateur certifié en analyse transactionnelle fort de 25 ans d'expérience, Philippe FOUCHARD est consultant en management, vente et développement personnel pour Activ'Partners depuis de nombreuses années.

Ses axes de prédilection sont la mémoire et la concentration et la gestion du stress.

Quelle évolution incroyable !

67% des français sont aujourd'hui connectés, la France est le quatrième pays blogueurs au monde derrière les Etats-Unis, la Chine et le Japon. L'augmentation du volume d'informations à traiter et l'accélération des rythmes quotidiens donnent parfois le vertige et la pénible impression que l'on pourrait se noyer dans ce flux d'informations et oublier des choses importantes.

Nous avons plus que jamais besoin de vivacité d'esprit et la maîtrise de notre attention pour développer et entretenir notre mémoire y joue un rôle fondamental au quotidien.

Apprendre à maîtriser son attention, nous dit Jean-Philippe LACHAUX*, c'est apprendre à éviter le piège de la captivation et à la maintenir disponible pour répondre aux besoins du moment, dans un état d'équilibre entre l'hyperfocalisation et la dispersion.

Cette maîtrise de l'attention nous oblige à développer une « position méta » où nous sommes à la fois acteur et spectateur. Notre attention en « mode moyen » est alors à la fois portée sur l'activité en cours et sur notre propre attention, c'est l'attention à l'attention.

Eviter le piège de la captivation, être captivé par ses pensées par exemple, consiste essentiellement à identifier les signes avant-coureurs de cette captivation pour éviter le décrochage et rester disponible, c'est-à-dire présent à soi et à son environnement. C'est une attention à l'attention permanente.

L'état attentionnel optimal pour la mémorisation est ce juste équilibre entre une concentration hyperfocalisée, trop locale, à ne pas percevoir le danger venir et une attention vagabonde, trop globale, dont il ne reste rien...

Spécialistes confirmés, les intervenants d'Activ'Partners, Philippe FOUCHARD, Séverine LACAN et Sabine FROMONT ont formé plus de 1000 agents au développement des facultés intellectuelles pour gagner en efficacité. Les stages présentent une multitude de petits exercices visant à développer la concentration et la mémoire. et permettent de modéliser les pratiques pour un auto-entraînement post séminaire.

Activ'Partners, convaincu de l'importance d'entretenir sa mémoire au travail et de développer ses capacités de concentration et d'imagination, a élaboré plusieurs programmes sur ces thèmes.

Nous vous proposons en INTER entreprises le séminaire :

Dynamiser votre mémoire et votre concentration

Les dates des prochains séminaires en 2011 sont :

- les 23 et 24 Juillet

- les 08 et 09 Septembre

- les 15 et 16 Novembre

Cette formation peut être personnalisée en INTRA Entreprise selon vos besoins spécifiques et votre calendrier.

Consultez le programme de la formation [en cliquant ici](#).

* « Le cerveau attentif » de Jean-Philippe LACHAUX, éditions Odile Jacob