

Attention et concentration maximales en tant que travailleur intellectuel : comment devenir plus créatif et productif dans un monde où le bruit et les distractions sont omniprésents.

Hyperfocus et Flow

- > En tant que travailleur intellectuel, comment obtenir une attention et une concentration maximales ?
- > Comment rester créatif et productif dans un monde où le bruit et les distractions sont omniprésents ?
- > Comment créer, si vous le voulez, un état d'esprit axé sur l'hyperfocus ?

Sous la direction experte de :

David Kirsch
Formateur IFBD



Pourquoi ce programme ?

MODE HYPERFOCUS = LE SUPER POUVOIR DU 21E SIÈCLE

Parfois, on y arrive : on entreprend une nouvelle tâche, un nouveau projet. On se glisse dans un cocon, on se met au travail, et, avant même de s'en rendre compte, l'heure, l'après-midi ou même la journée entière est terminée... Mais surtout, on a beaucoup avancé sur notre tâche ou notre projet ou, peut-être, l'a-t-on même achevé. Mais combien de fois arrive-t-on réellement à travailler intensément ? À quelle fréquence est-on en mode hyperfocus tout en maîtrisant le flux de nos tâches ? Sans distraction ? Avec une intense concentration ?

L'hyperfocus est incontestablement le super pouvoir du professionnel du 21e siècle. Car dans un environnement de travail saturé d'appels, de mails et de réunions (en ligne), on lutte, en tant que travailleur intellectuel, tous les jours pour faire avancer les choses.

MAIS QU'EST-CE QUE L'HYPERFOCUS ? ET QU'EST-CE QUE LE FLOW ?

L'hyperfocus est la forme la plus intense de la concentration mentale. L'attention est dirigée vers un seul sujet ou une seule tâche. En état d'hyperfocus, les stimuli externes nous indiffèrent, rien ne nous distrait, et on en vient parfois même à perdre la notion du temps. L'hyperfocus est la forme suprême de l'attention. Par ailleurs, on réalise toutes nos activités présentes et futures en « Flow » ; c'est-à-dire avec une concentration et un engagement accrus. Flow constitue en effet l'une des trois composantes essentielles – avec la liberté (sur le temps et le travail) et le sens (trouver de la valeur dans ce que l'on fait) – pour être véritablement heureux dans son travail.

COMMENT ENTRER DANS UN ÉTAT D'HYPERFOCUS ?

Et si on parvenait à passer une partie (plus) considérable de son temps en mode hyperfocus ? Et si on pouvait recourir à ce mode hyperfocus quand on le souhaite et quand on en a besoin ? Et si ça ne dé-

pendait plus de la paix et de la tranquillité environnantes, de cette tâche un peu plus agréable ou de ce projet un peu plus solide auquel on doit s'atteler ?

Au cours de ces ateliers, vous apprendrez à entrer dans cet état d'hyperfocus. Aux moments où vous le voulez. Vous apprendrez à décortiquer l'état d'hyperfocus afin de pouvoir y recourir quand vous en ressentirez le besoin. Vous apprendrez à neutraliser les distractions, à manipuler votre environnement et à vous inciter à consacrer toute votre attention sur ce qui est réellement important. Cela vous permettra d'augmenter considérablement vos résultats. Votre travail en tant que travailleur intellectuel n'est désormais plus une succession de distractions, mais un seul flux.

DE L'HYPERFOCUS À LA PRODUCTIVITÉ EXTRÊME

Une étude menée pendant dix ans par McKinsey a démontré que les travailleurs intellectuels expérimentés sont jusqu'à cinq fois plus productifs lorsqu'ils travaillent dans un état de concentration optimale ou d'hyperfocus. Songez un peu à la différence que ça ferait dans votre vie. Imaginez la vitesse à laquelle vous accomplirez vos tâches ou vos projets. Sans compter le temps dont vous disposeriez pour d'autres tâches, sans doute tout aussi importantes. Sans les compétences ou les connaissances permettant d'utiliser le flow et l'hyperfocus de manière ciblée au moment voulu, le travailleur intellectuel moyen ne passe que 5 % de son temps de travail dans cette zone de concentration et de flow. Mais au cours de cet atelier unique, vous apprendrez à activer votre interrupteur hyperfocus et à faire de votre travail quotidien un flux.

Que vous appeliez l'attention maximale l'hyperfocus, le travail en profondeur, l'esprit de pointe ou les performances de pointe, en tant que travailleur intellectuel vous devez, dans un environnement de travail soumis à de nombreuses distractions, rester dans votre flux. Alors seulement, vous serez extrêmement productif et ferez réellement avancer les choses.

Le formateur



David Kirsch, votre formateur pour cet atelier est très orienté vers la pratique. Pour David, il est essentiel que chacun prenne la responsabilité de son existence et puisse

faire face aux défis du quotidien. Nous avons tous besoin de motivation ou de soutien, pour développer les capacités qui peuvent nous être utiles pour y parvenir. Aider les personnes et les organisations dans ce processus a toujours constitué le fil directeur de l'expérience professionnelle de David.

Après avoir achevé ses humanités en allemand (il est l'un des 76 000 Belges germanophones), David a suivi des études d'intervenant social à Bruxelles. Il a conclu son cursus universitaire par une licence en sciences du travail, obtenue à l'Université libre de Bruxelles et une formation en génie industriel.

Durant la première moitié de son parcours professionnel, il a été intervenant social auprès de différents Centres Publics d'Action Sociale, pour ensuite devenir responsable de formation – responsable des affaires sociales et coordinateur. Au cours des dernières années de sa carrière de formateur, il a été « Coach Work Simplification » au sein du Colruyt Group. Il parle allemand, français, néerlandais et anglais. Parallèlement à son activité de formateur pour Team Fixers, David encadre des entreprises dans la mise en œuvre d'une culture de l'amélioration continue de manière durable.

Comment ce programme est-il organisé ?

Le programme se compose d'une formation en présentiel (d'un jour) ainsi que d'un ancrage en ligne facultatif, réparti sur sept semaines. Tout d'abord, la formation de base vous apprendra à atteindre l'hyperfocus et Flow. Ensuite, l'ancrage en ligne assure la responsabilité, la mise en œuvre et le suivi. Vous pourrez toutefois toujours attendre la fin de la formation pour participer au programme de suivi en ligne.



Programme du cours

BLOC 1 : LA PENSÉE DE LA BOÎTE NOIRE : COMMENT TOUT S'ASSEMBLE-T-IL ?

- ◆ Tenants et aboutissants.
- ◆ Contributions, Résultats, Outils.
- ◆ Pourquoi la gestion du temps n'est-elle plus la solution ?

BLOC 2 : FONCTIONNEMENT DE L'HYPERFOCUS

- ◆ Qu'est-ce que l'hyperfocus ?
- ◆ Comment fonctionne l'hyperfocus ?
- ◆ Quel est le lien avec Flow ?

BLOC 3 : LES CINQ BOUCLES QUI FAVORISENT (OU SAPENT) L'HYPERFOCUS

- ◆ La Boucle du Burnout.
- ◆ La Boucle du Report.
- ◆ La Boucle Pessimiste.
- ◆ La Boucle Auto-destructrice.
- ◆ La Boucle Machinale.

BLOC 4 : L'ÉTAT D'ESPRIT DE L'HYPERFOCUS

- ◆ Optimaliste.
- ◆ L'humain expérimentateur.

BLOC 5 : JEU

- ◆ Votre type de jeu.
- ◆ Comment en avoir plus ?
- ◆ Pourquoi est-ce important pour votre Hyperfocus ?

BLOC 6 : ÉLABORER ET METTRE EN PLACE VOTRE PLANNING HYPERFOCUS

BLOC 7 : VOTRE RÉGIME D'ATTENTION

BLOC 8 : 4 BLOQUEURS D'HYPERFOCUS

- ◆ Le stress.
- ◆ L'agitation.
- ◆ La frustration.
- ◆ Trop de travail et trop peu de jeu.

BLOC 9 : PRIORISATION DE B.R.E.A.K.AA

- ◆ Comment équilibrer et renouveler votre énergie et votre attention ?
- ◆ Plus de 27 protocoles pour davantage d'énergie et d'attention

Timing

- 08.30 Accueil - café
- 09.00 Début du cours
(présentation du formateur)
- 12.30 Déjeuner
- 17.00 Fin du cours

Le matin et l'après-midi, une courte pause(-café) est prévue.

Programme du cours

BLOC 10 : AUGMENTEZ VOTRE CAPACITÉ À NE PAS VOUS LAISSER DISTRAIRE PENDANT VOS MOMENTS D'HYPERFOCUS

- ◆ Les quatre phases de la distraction.
- ◆ Déploiement stratégique des catalyseurs de l'hyperfocus.

BLOC 11 : DAVANTAGE D'HYPERFOCUS EN ÉQUIPE ET DANS VOTRE ORGANISATION

- ◆ Reconnaître les catalyseurs de l'hyperfocus dans les équipes.
- ◆ Accords dans les organisations.

BLOC 12 : LE CÔTÉ OBSCUR DE FLOW

BLOC 13 : VOTRE PLAN D'ACTION HYPERFOCUS & FLOW



Suivri & ancrage de la cohorte en ligne

FACULTATIF

Au cours de l'atelier en présentiel, nous aborderons les tenants et des aboutissants du flux et de l'hyperfocus. À l'issue de l'atelier, vous aurez toutes les cartes en mains pour atteindre plus souvent l'hyperfocus dans votre vie privée et professionnelle.

Au cours des sept semaines suivantes, nous vous assisterons à l'aide de courtes vidéos de révision et d'exercices de référence, une séance de questions-réponses hebdomadaire et un triangle des responsabilités pour mettre en œuvre ce que vous aurez appris.

Cela se déroulera en ligne via des sessions Zoom. Les sessions seront enregistrées et mises à disposition via une plateforme sécurisée (Simplero) pendant six mois.

Pendant ces sept semaines, vous pourrez participer à des Momentums* le lundi matin et/ou le vendredi matin. Ces Momentums sont le meilleur endroit pour réaliser votre travail le plus important en mode hyperfocus et pour pratiquer et améliorer votre compétence d'hyperfocus.

Une interactivité accrue

Les participants se voient offrir de multiples occasions de soumettre leur propre problématique au débat. Pour ce faire, nous demandons à recevoir au préalable un descriptif succinct du problème à formuler.

En procédant de la sorte, nous pouvons intégralement adapter le cours en fonction de vos propres besoins d'informations. À cette fin, il vous est possible de contacter à tout moment Dirk Spillebeen au numéro de téléphone **+32 10 20 89 90** – E-mail: dirk@ifbd.be.

Hyperfocus et flow

2024

> **Date & lieu du cours** : veuillez visiter notre site www.ifbd.be

> **Frais de participation** : le programme de jour : € 795 (hors TVA)

le programme de jour + suivi en ligne: € 995 (hors TVA)

>>> INSCRIPTION

Par e-mail :
info@ifbd.be



cliquer ici

Par notre site :
ifbd.be



cliquer ici

Par code QR :



Téléphone :
00 32 10 20 89 90



Pour plus d'informations
sur votre inscription...

>>> INFORMATIONS PRATIQUE

Les frais de participation à cette journée de cours s'élèvent à **795 €** hors 21 % TVA. Si vous optez pour le programme de jour + suivi en ligne, vous payez **995 €** hors 21% TVA. Par participant supplémentaire, vous bénéficierez de **5% de réduction** sur le montant total, avec une **réduction maximale de 20% (= 5 participants ou plus)**. Ce montant comprend les boissons chaudes/froides et un lunch copieux. Vous recevrez en outre un **précieux dossier documentaire** que vous pourrez consulter ultérieurement comme ouvrage de référence.

Après réception de votre inscription, nous vous faisons parvenir **une confirmation d'inscription** ainsi qu'une facture. Deux semaines avant la date du cours, vous recevez **une lettre de rappel**, ainsi qu'un plan descriptif pour vous rendre à l'hôtel.

Annulation

Nous comprenons parfaitement que d'autres priorités puissent survenir entre le moment de votre inscription et la date du cours. Dès lors, si nous pouvons enregistrer votre annulation écrite **deux semaines avant la date du cours**, seul un montant de 75 euros vous sera porté en compte. **Moins de deux semaines avant le cours**, vous nous serez redevable de l'intégralité de la somme due. Bien entendu, nous serons toujours enchantés d'accueillir l'un de vos collègues à votre place.

HÉBERGEMENT À L'HÔTEL

Un hébergement sur place est possible, ainsi vous pouvez entamer et/ou finir la formation de manière détendue. Vous pouvez réserver une chambre d'hôtel sur le site suivant : www.martinshotels.com/fr/hotel/chateau-du-lac.

BASE DE DONNÉES DE L'IFBD & GDPR

Nous souhaitons vous tenir informé des dernières évolutions dans votre secteur. Pour ce faire, nous avons enregistré vos données dans notre base de données. Vos informations sont destinées à notre propre usage, sont protégées et ne sont jamais communiquées à des tiers. Nous prenons toutes les mesures nécessaires à cet effet. Conformément au GDPR, vous avez à tout moment le droit de consulter vos données, de les faire corriger et de les faire supprimer. Pour en savoir plus, consultez notre page www.ifbd.be/fr/GDPR ou écrivez à DPO@ifbd.be.

TERMES & CONDITIONS

Consultez notre page www.ifbd.be/fr/qui-sommes-nous/informations-pratiques pour toutes nos modalités.