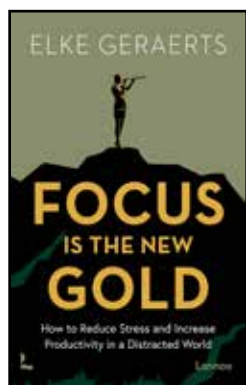


Comment reconquérir votre focus dans un monde plein de distractions

Le focus est le nouveau graal

Comment éviter un cerveau fragmenté, stressé et prisonnier...



**INCLUS POUR
CHAQUE PARTICIPANT**

l'Académie des auteurs

Des workshops uniques & inspirants basés
sur les livres de management
les plus populaires du moment !

Sous la direction experte de :

Katrien van Ostaede

Trainer - Coach

BETTER MINDS AT WORK



Pourquoi ce programme ?

POURQUOI VOTRE CERVEAU NE FONCTIONNE PLUS

La distraction est devenue la norme, et la concentration, l'exception. Chaque jour, nous sommes bombardés de notifications, d'e-mails et de demandes de réunion, nous forçant à naviguer en permanence d'une tâche à l'autre. Notre cerveau, autrefois programmé pour se concentrer sur la survie, est aujourd'hui surstimulé et épuisé.

Le résultat ? Une vague mondiale de stress, de burn-out et une chute drastique de la productivité. Dans son bestseller *Focus is the new Gold*, Elke Geraerts met en lumière une vérité troublante : nous savons à quel point la concentration est essentielle, mais nous échouons à la maîtriser consciemment. Ce n'est pas un hasard. Nos cerveaux ne sont tout simplement pas conçus pour faire face au tsunami de stimuli auquel nous sommes confrontés au quotidien.

LE MYTHE DU MULTITÂCHE : POURQUOI VOUS ACCOMPLISSEZ MOINS EN FAISANT PLUS

Nous pensons que le multitâche est un outil aussi efficace qu'un couteau suisse, mais en réalité, notre cerveau ne fait que basculer rapidement d'une tâche à l'autre. Et cela a un coût élevé.

Des recherches scientifiques montrent que le multitâche réduit votre QI de 10 à 15 points, soit l'équivalent d'une nuit blanche. De plus, il augmente

le risque d'erreurs et crée une pression constante. Résultat ? Nous passons nos journées à "être occupés" sans réellement accomplir quoi que ce soit de significatif.

La concentration n'est pas un luxe, c'est une nécessité. Si vous voulez travailler plus intelligemment plutôt que plus durement, vous devez apprendre à diriger votre attention comme un laser, au lieu de la disperser dans toutes les directions comme une lumière stroboscopique.

DU CHAOS MENTAL AU FLOW DE CONCENTRATION : L'ART DE DÉCONNECTER EN CONSCIENCE

Se focaliser est essentiel, mais savoir défocaliser l'est tout autant. Katrien Van Ostaede, votre formatrice, souligne qu'un cerveau hyperactif, privé de moments de repos, finit par surchauffer, entraînant une baisse de la créativité, de la productivité et des capacités de résolution de problèmes.

Les pauses courtes et la détente ciblée ne sont pas une perte de temps, mais une stratégie puissante pour améliorer vos performances. Cela signifie qu'il ne suffit pas de mieux passer d'une tâche à l'autre, il faut aussi intégrer consciemment des moments de récupération mentale.

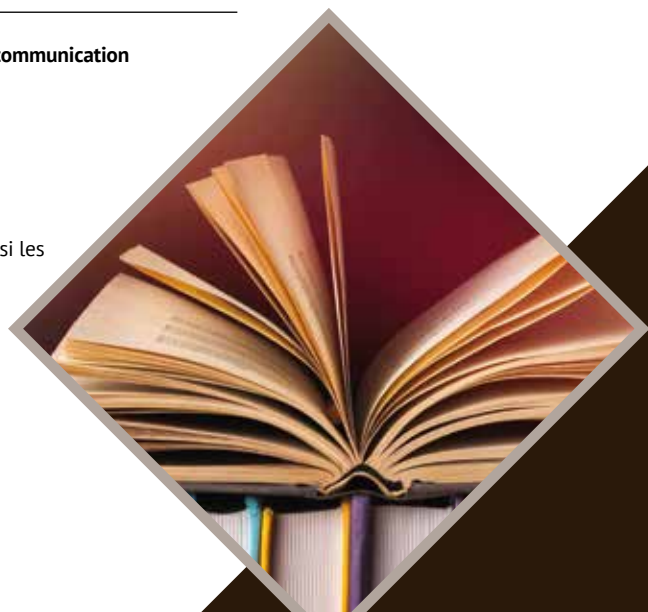
Comment ? Grâce à des techniques telles que les micro-pauses, le flow et la réduction volontaire du bruit numérique. Katrien vous apprendra à appliquer ces principes directement sur votre lieu de travail.

l'Académie des auteurs

Des workshops uniques et inspirants sur le leadership, le management, la communication et le développement personnel.

« **Focus is the new gold** » fait partie de l'Académie des Auteurs.

L'IFBD sélectionne pour vous les meilleurs livres de management mais aussi les meilleurs auteurs-formateurs. Après avoir suivi une de ces formations vous ressortirez motivé(e) et inspiré(e), et vous reprendrez votre travail avec une perspective et énergie nouvelle et de nouveaux objectifs faisables.



Pourquoi ce programme?

CRÉEZ UNE CULTURE DE CONCENTRATION : COMMENT VOTRE ENVIRONNEMENT

DÉTERMINE VOTRE ATTENTION ET CELLE DE VOS COLLABORATEURS

La concentration n'est pas seulement une responsabilité individuelle, c'est un défi collectif. Si la culture des réunions dans votre entreprise est chaotique, si les notifications perturbent constamment votre journée et si la pression d'être toujours disponible est omniprésente, alors il devient presque impossible d'accomplir un travail en profondeur.

Les équipes et les organisations qui réussissent à instaurer une culture de la concentration en récoltent rapidement les bénéfices : moins d'erreurs, plus d'efficacité et surtout, des collaborateurs mentalement plus équilibrés et pleins d'énergie. Cela nécessite des règles claires en matière de communication digitale, des priorités bien définies et un environnement de travail axé sur la qualité plutôt que sur la quantité.

VOTRE RÉVOLUTION DE LA CONCENTRATION : LE POUVOIR DES PETITS CHANGEMENTS

Retrouver sa concentration n'est pas un don magique, mais une compétence qui se développe. Et la bonne nouvelle ? De petits changements peuvent produire un impact considérable. Lorsque vous apprenez à mieux exploiter votre cerveau, vous devenez non seulement plus productif, mais vous tirez aussi plus de satisfaction de votre travail et de votre temps libre.

Cette formation ne vous apporte pas seulement des éclairages essentiels, mais aussi des outils concrets pour démarrer dès aujourd'hui votre propre révolution de la concentration. Êtes-vous prêt à relever le défi ?

La formatrice



Katrien Van Ostaede est coach et formatrice chez Better Minds at Work, avec 14 ans d'expérience en ressources humaines au sens large. Son insatiable soif de nouvelles connaissances et de formations fait d'elle une coach dynamique et inspirante. Convaincue de la résilience humaine, elle traduit cette vision en formations et coachings à fort impact. Son approche interactive permet à chacun d'évoluer à son propre rythme, avec une attention particulière à l'empathie, l'humanité et la bienveillance,

tout en gardant un objectif clair en vue. À travers ses interventions, elle accompagne les professionnels et les organisations sur des thématiques telles que le leadership, la concentration, la gestion du stress, la déconnexion, le travail hybride et la résilience mentale. Elle propose des formations, ateliers et conférences en français, néerlandais et anglais, axés sur le leadership, le bien-être et le développement personnel.

Elle est également coach exécutif et spécialisée en gestion du stress, prévention du burn-out et orientation de carrière. Collaborant avec Better Minds Coaching, elle accompagne les individus vers une meilleure maîtrise de leur mental et une évolution tant professionnelle que personnelle. Elle intervient aussi comme formatrice bien-être, avec une expertise en prévention de l'absentéisme et gestion du stress en entreprise. Enfin, elle a occupé des rôles clés en RH, notamment chez Unique Belgium, où elle a œuvré comme HR Business Partner et formatrice, construisant des ponts entre les collaborateurs, les managers et les opportunités de développement.

Êtes-vous prêt à reprendre le contrôle de votre concentration et à devenir plus productif, plus performant et plus énergique ? Alors cette formation est faite pour vous. Car dans un monde où la distraction est la norme, la concentration devient votre nouveau trésor.

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

PROGRAMME : UN PLAN D'ACTION POUR RECONQUÉRIR VOTRE CONCENTRATION

Cette formation est structurée autour de six modules puissants, qui transforment les principes du livre 'Le Focus est le Nouveau Graal' en outils concrets et applicables. Chaque module combine des connaissances scientifiques et des techniques directement exploitables.

BLOC 1 : UN CERVEAU EN MOUVEMENT : STIMULATION PHYSIQUE ET MENTALE

- ◆ Comment fonctionne réellement votre cerveau ?
- ◆ L'impact neurologique du stress et comment reprogrammer votre cerveau.
- ◆ Le lien entre le mouvement et la clarté mentale : pourquoi vous ne devez pas rester statique.
- ◆ Le rôle du sommeil, de l'alimentation et de la respiration dans votre capacité de concentration.
- ◆ Des exercices pratiques pour garder votre cerveau actif et affûté.

BLOC 2 : RENFORCEZ VOTRE CONCENTRATION : DES TECHNIQUES POUR RÉUSSIR

- ◆ Se concentrer, c'est aussi savoir déconnecter : reculer pour mieux sauter.
- ◆ La science du deep work et du flow, et comment activer cet état de concentration maximale.
- ◆ Pourquoi votre cerveau recherche naturellement la distraction, et comment briser ce schéma.
- ◆ Des techniques éprouvées pour renforcer votre concentration et améliorer vos performances.
- ◆ Comment créer un rythme de travail qui minimise les distractions et maximise la productivité.

BLOC 3 : ACTIVEZ VOTRE MODE CONCENTRATION : GÉRER SES PRIORITÉS ET SON ATTENTION

- ◆ Le mythe du multitâche et pourquoi le single-tasking ou le switch-tasking décuple vos performances.
- ◆ Faire la distinction entre l'urgent et l'important : passez de la to-do list au ta-da list !
- ◆ L'art de dire non : comment poser vos limites sans culpabilité.
- ◆ Des stratégies concrètes pour éliminer le bruit mental et rester pleinement concentré.

BLOC 4 : CULTIVER UNE CULTURE DE CONCENTRATION : L'INFLUENCE DE VOTRE ÉQUIPE ET DE VOTRE ENVIRONNEMENT

- ◆ Les ennemis cachés de la productivité : identifiez et éliminez les distractions qui sabotent votre concentration.
- ◆ Créer une culture "focus-first" au sein de votre équipe pour un travail plus efficace et serein.
- ◆ Gérer intelligemment la communication digitale et les notifications pour éviter la surcharge cognitive.
- ◆ Optimiser les réunions : techniques pour les rendre plus courtes, plus productives et plus impactantes.

BLOC 5 : COMMUNIQUER EFFICACEMENT : DÉTOX DIGITALE ET TRAVAIL PLUS INTELLIGENT

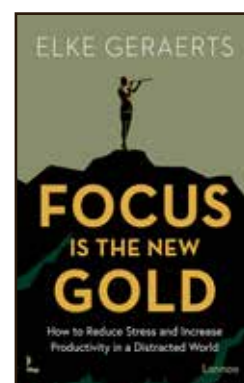
- ◆ L'impact des e-mails, des chats et des réseaux sociaux sur votre cerveau et votre capacité d'attention.
- ◆ Structurer intelligemment votre journée grâce à une meilleure gestion de l'attention.
- ◆ Établir votre propre politique de notifications pour éviter les interruptions incessantes.
- ◆ Trouver un équilibre sain entre connexion en ligne et concentration hors ligne.

BLOC 6 : PLAN D'ACTION CONCRET : BOOSTEZ VOTRE CONCENTRATION, VOTRE PRODUCTIVITÉ ET VOTRE ÉNERGIE

- ◆ Élaborer votre plan de concentration personnalisé : quels petits changements auront le plus grand impact ?
- ◆ Identifier les habitudes qui sabotent votre concentration et apprendre à les remplacer durablement.
- ◆ Responsabilité et changement comportemental durable : comment maintenir votre focus sur le long terme ?
- ◆ Votre plan d'action concret : appliquez immédiatement vos nouvelles compétences dans votre quotidien.

À QUOI POUVEZ-VOUS VOUS ATTENDRE ?

- > Des insights et des outils de pointe, basés sur le livre récent 'Focus is the new Gold' d'Elke Geraerts.
- > Une approche active et concrète : vous pratiquerez des techniques scientifiquement prouvées pour apprendre à « déconnecter » efficacement.
- > Des conseils et des outils pratiques pour intégrer davantage de moments de concentration dans votre journée.
- > Une meilleure expérience du flow dans votre travail quotidien, pour plus d'efficacité et de satisfaction.



Focus is the new Gold – Le guide idéal pour prolonger cette formation !

Dans un monde saturé de distractions et de stimuli constants, la concentration n'est plus une évidence. Dans 'Focus is the new Gold', Elke Geraerts propose un guide pratique pour renforcer votre résilience mentale et travailler plus efficacement, sans vous sentir submergé. Ce livre, combiné à cette formation, vous aidera non seulement à reprendre le contrôle de votre attention, mais aussi à apprendre à déconnecter consciemment pour retrouver plus de calme mental.

Avec des insights clairs et des stratégies immédiatement applicables, Elke Geraerts vous montre comment exploiter pleinement votre cerveau afin de réduire le stress et d'améliorer votre productivité. Cet ouvrage est le complément parfait à cette formation – un outil de référence précieux qui vous permettra de renforcer durablement votre concentration et votre plaisir au travail.

Le focus est le nouveau graal

2027

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

> **Frais de participation** : € 795 (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**. 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 95 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.