

ATELIER N° : L'ATTENTION

DISCUSSION

COMMENT FAITES-VOUS POUR ETRE ATTENTIVE ? ATTENTIF ?

ECHANGE APRES VIDEO

QUE RETENEZ-VOUS POUR AMELIORER VOTRE CAPACITE A ETRE ATTENTIF ?

RECAP'

	Vocabulaire
<p>Il existe différentes attention:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'attention focalisée (état d'alerte) • L'attention soutenue (concentration) • L'attention sélective (maintenir son attention malgré les distracteurs) • L'attention alternée (passer d'un point de focalisation à un autre) • L'attention partagée (être focalisée sur plusieurs choses à la fois) <p>Pour améliorer son attention...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il faut trouver un moyen de lutter contre ce qui peut distraire: <p>L'objectif doit être clair</p>	

Il est nécessaire de trier, de rejeter et de rester focaliser sur un élément

- Il faut trouver un moyen de garder son attention sur un long moment :

Ne pas surcharger d'information

Les choses doivent être simples

La tâche doit être d'une durée acceptable.

DES ACTIVITES QUI POURRAIENT T'AIDER...

L'EXPERIENCE DE RICHARD DAVIDSON

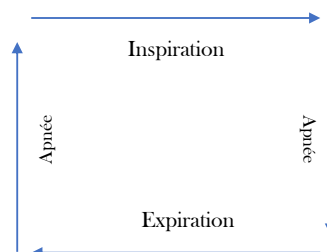


LA RESPIRATION CARRE

Choisissez un moment calme pour pratiquer l'attention grâce à la technique de la respiration carrée.

En quoi cela consiste-t-il ?

Il s'agit d'alterner des temps d'inspiration et d'expiration avec des temps d'apnée et ce à plusieurs reprises (durant 5 minutes en moyenne) comme sur ce schéma :



On utilise l'image d'un carré ou le mime avec ses bras pour rendre plus concrète cette pratique.