formation-ARC.Suisse

Descriptif de formation

Les jeudis 13 et 27 mai 2027 – 9h00 à 17h00

Cerveau saturé ? – retrouver de la clarté dans un monde hyperconnecté

Dans un quotidien hyperconnecté, débranche le trop-plein, déjoue les voleurs d'attention et reprends les commandes de ton cerveau pour retrouver concentration, énergie et calme dans tes tâches.

Objectifs
Je …
→ comprends les effets de l'hyperconnectivité sur mon attention et mon énergie mentale
→ repère mes principaux voleurs d'attention - reconnais les signes de surcharge cognitive
→ réduis les interruptions et les sollicitations numériques inutiles
→ organise mon travail pour favoriser la concentration
→ mobilise des stratégies concrètes pour préserver durablement mon énergie et retrouver le calme

Contenu
- Surcharge cognitive et la fatigue mentale
- Facteurs d'épuisement de l'attention
- Hyperconnexion, interruptions et multitâche
- Ecologie de l'attention et équilibre informationnel
- Ressources cognitives durables
- Applications pratiques et suivi concret

Animation
Corinne-Nathalie Nally, Formatrice BFFA, Gestalt et Mindfulness

Public cible, nombre de participant·e·s
Pour toutes les personnes intéressées.
Limité à 12 personnes

Lieu
Hôtel Continental, Place de la Gare 2, 1003 Lausanne, tél. 021 321 88 00

Inscription et désistement
Inscription : Pour garantir la planification, inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement avant la date limite de désinscription. Sinon, les inscriptions sont possibles tant que le formulaire d'inscription est ouvert sur notre site web.
Désistement (sans conséquences financières) : jusqu'au **mardi 13 avril 2027** au plus tard, à l'adresse suivante : arc@travailsuisse.ch.

Frais

Pour les **membres**, les frais sont pris en charge comme suit :

- **Syna** : 4 jours de cours / an ou 2 jours de cours pour les retraités et les apprentis.
- **transfair** / transfair Poste : 2 jours de cours / an, le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
- **SCIV** : jusqu'à CHF 450 / an
- **SwissPersona** : jusqu'à CHF 1'000 / an

Ensuite, les frais sont à la charge des participants.

Pour les **non-membres** : 965.- (documentation de cours et repas inclus)