

<https://eluardvenissieux.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article637>

OPTIMISER SA CONCENTRATION (LYON III) - 28 MAI 2018

- CORDEES DE LA REUSSITE - 2017-2018 -

Date de mise en ligne : mardi 5 juin 2018

Copyright © Collège Paul Eluard, Vénissieux - Tous droits réservés

Lundi 28 mai 2018, les élèves faisant partie du parcours d'excellence « Lyon 3 » ont assisté à la 3ème séance d'intervention de Denis Bouillet qui est enseignant à l'université Lyon 3.

Nous avons abordé le thème de la concentration.



La concentration est l'attention, le fait de mobiliser deux choses : ses facultés mentales et les ressources physiques sur une action ou un but à atteindre. On a vu les différentes causes qui peuvent nuire à notre concentration, comme le fait de stresser juste avant un oral par exemple, ou encore assister à un cours sans avoir mangé : cela peut avoir un impact sur le fait d'écouter en cours. Pour pouvoir être plus concentré sur ce qu'on fait/va faire, il faut supprimer nos doutes et utiliser le monotasking (faire une seule et même chose) plutôt que le multitasking (faire plusieurs choses en même temps). On peut aussi faire des exercices (exercices de yoga ou même colorier)

Etre concentré dans ce qu'on fait est très important et permet à notre cerveau de mieux stocker les informations (lorsqu'on lit ou qu'on écoute) et à être moins brouillon dans ce qu'on fait.

Pour les Parcours d'excellence : Sirine Terchellah.