

du 1er juillet au 31 octobre 2018

L'EQUIPE numérique

1€ le premier mois* puis 9,99€ / mois sans engagement

*voir conditions



Les nouveaux équipements...



Faire vos semelles chez le...



Le top des régions où...



Comment optimiser son...

Bien-être

Comment booster sa concentration ?

Publié le lundi 5 mars 2018 à 14:00 | Mis à jour le 15/05/2018 à 10:27

Au cours d'une journée de travail, notre attention est sollicitée par un nombre croissant d'informations. Il est donc difficile de rester concentré sur une tâche. Carole Mégrot, formatrice à la Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE), nous donne des conseils pour booster notre concentration.

 Partager sur Facebook

 Tweeter

 Google+

2635 partages


Des difficultés à vous concentrer ? Notre experte vous apporte des solutions. (Shutterstock)

1. Prendre un petit déjeuner complet

Coaching

- 12:30 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices pour vo... ▶
- 04/10 **Musculation** Comment muscler ses mains ?
- 04/10 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices pour le... ▶
- 03/10 **Fitness** La technique des montées d'escaliers
- 03/10 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices avec un... ▶
- 02/10 **Fitness** Connaissez-vous la battle rope ?
- 02/10 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices pour le ... ▶
- 01/10 **Running** De la marche à la course : comment fair...
- 01/10 **Musculation** Trois exercices pour les biceps ▶
- 28/09 **Bien-être** Faire vos semelles chez le podologue
- 27/09 **Running** Le top des régions où aller courir
- 27/09 **Tous sports** Le top 20 des nouveaux équipements...

< 1/10 >

tout le chrono

Le glucide favorise les vitesses de traitement de l'information. Il est recommandé de privilégier des aliments contenant des **glucides** naturels et riches en fibres et de réduire tous les aliments riches en sucres ajoutés et les additifs alimentaires, réputés pour être des excitants. L'apport d'un peu de **protéines** est nécessaire pour éviter le coup de pompe de 11h00.

Un exemple de petit déjeuner :

Une boisson chaude, flocons d'avoine + lait végétal, un fruit de saison, 2 oeufs.

2. Pratiquer des exercices physiques quotidiennement

Des exercices de braingym vont favoriser la circulation des informations entre les deux hémisphères cérébraux, entraînant ainsi une meilleure concentration. Pratiquez tous les matins le "cross crawl" : faire des mouvements croisés comme venir toucher avec son coude droit son genou gauche puis inversement. Autre exercice, dessiner avec la main droite puis la main gauche le chiffre de l'infini dans l'espace en commençant par le centre et en partant vers le haut. Les yeux suivent le mouvement de la main. Cet exercice va vous permettre de vous recentrer et évacuer toutes les pensées incessantes.



Les exercices d'étirements, quant à eux, vont permettre de reprendre le contrôle de notre corps et de relâcher la pression.

Le haut du corps :

- Assis ou debout, les doigts entrelacés, j'inspire en levant les bras vers le haut, puis j'incline ensuite mon buste vers la droite puis vers la gauche.
- Le trapèze, quant à lui, s'étire en gardant l'épaule baissée puis en amenant la tête de l'autre côté et en avant. Restez dans cette position pendant 3 à 5 secondes avant de changer de côté.
- Assis ou debout, à l'inspiration, je monte les épaules jusqu'à atteindre les oreilles, puis je relâche en soufflant. Répétez cet exercice 3 fois.

L'ÉQUIPE numérique

1€ le premier mois*

puis 9,99€ / mois sans engagement

j'en profite

*voir conditions

L'Équipe Explore



3. Des exercices de respiration pour apporter le calme mental

Contrôler sa **respiration** est un des outils les plus efficaces pour relaxer et améliorer notre **concentration** à tout moment de la journée.

La respiration carrée :

Assis sur une chaise avec les pieds bien à plat sur le sol, j'étire ma colonne vertébrale et j'ouvre mon thorax.

Cette respiration se pratique en 4 phases dont chacune a la même durée :

- Inspiration en gonflant le ventre
- Rétention de l'air poumons pleins
- Expiration en relâchant le ventre
- Rétention de l'air poumons vides

Focaliser votre attention :

Choisissez un objet neutre posé devant vous, puis focalisez votre attention sur cet objet pendant 2 minutes sans disperser vos pensées. Scrutez tous les détails (couleur, forme, texture...). Si cela est trop difficile au début, focalisez-vous sur votre respiration (l'air qui entre et qui sort de vos narines.)

La Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE)

La FFSE a pour mission d'inciter et de développer la pratique du sport en entreprise, tant pour les valeurs humaines qu'il véhicule que pour les bienfaits qu'il génère sur les salariés : santé, bien-être, efficacité, convivialité. La FFSE organise des formations, du coaching en entreprise, mais aussi des compétitions tout au long de l'année.

Service : [Découvrez le meilleur de la technologie Dell au meilleur prix !](#) 

commenter cet article

tous les Explore

top5

Tous sports

1 **Faire vos semelles chez le podologue**

2 267 vues

Tous sports

2 **Comment optimiser son sommeil ?**

483 vues

Tous sports

3 **Le top des régions où aller courir**

201 vues

Tous sports

4 **Les sushis font-ils mincir ?**

5 vues

Tous sports

5 **Les courses à ne pas manquer fin 2018**

2 vues

jeux & concours



E

E

E

E

tous les jeux

**à ne pas
manquer**

E

E

JUDO

Championnats du Monde 2017
Teddy Riner
Lucie Décosse
Celine Lebrun
Gevrise Emene
Audrey La Rizza
Automne Pavia
Ugo Legrand

BOXE

Mohamed Ali
Floyd Mayweather
Manny Pacquiao
Jean-Marc Mormeck
Vladimir Klitschko
Lazaro Alvarez

VOLLEY-BALL

Euro Masculin
Play-offs Ligue A

ESCRIME

Championnats du Monde 2016
Palmarès

SKI-GLACE

Marie-Laure Brunet
Jason Lamy Chappuis
Alexis Pinturault
Coline Mattel
Shaun White
Adrien Theaux
Julien Lizeroux

SKI FREERIDE

Freeride World Tour
Home from the top
Coupe du monde

CODE PROMO

SURF

Kelly Slater
Mick Fanning
World Surf League
Joan Duru
Carpe Diem
Blog Jérémy Florès
On the ride again

AUTRES

Paris 2024
Tokyo 2020
Donne-moi du mou
Coupe du monde escalade
Alpinisme
Ultra-trail
VTT de descente



compte



facebook



twitter



rss



newsletter



mobile



services



plan du site



crédits



CGU



mentions légales



politique de confidentialité



cookies



contacts