

Concentration et Performance – Programme de la formation

CREPS
MONTPELLIER

Ouverture de l'Environnement Numérique de la formation

13 janvier

Découverte autonome de l'ENT de formation

Visio de présentation de la formation et du premier module

17 janvier - 13h à 14h

IMPORTANT

- Tous les **modules** sont accessibles dès le début de la formation
- Toutes les **visios** sont **enregistrées** et disponibles en **replay** sur l'ENT de la formation

Module 1 - Comprendre la concentration

Cours – Quiz – Atelier – débat

Activités de formation en ligne à réaliser en autonomie

Visio - Parole d'expert

Visio – Synthèse module 1 et intro module 2

21 janvier - 13h à 14h

24 janvier - 13h à 14h

Échéances et Dead-line

27 janvier

Date limite de dépôt des travaux
« comprendre la concentration »

30 janvier

Date limite de correction des travaux
« comprendre la concentration »

Module 2 – Entraîner la concentration au quotidien

Cours – Quiz – Atelier – débat

Activités de formation en ligne à réaliser en autonomie

Visio - Parole d'expert

Visio – Synthèse module 2 et intro module 3

28 janvier - 13h à 14h

31 janvier - 13h à 14h

Module 3 – Gérer la concentration en compétition

Cours – Quiz – Atelier – débat

Activités de formation en ligne à réaliser en autonomie

Visio - Parole d'expert

Visio – Synthèse module 2 et bilan de la formation

4 février - 13h à 14h

7 février - 13h à 14h

3 février

Date limite de dépôt des travaux « gérer la concentration »

6 février

Date limite de correction des travaux
« gérer la concentration »

Finalisation des travaux

Fermeture de l'Environnement Numérique de la formation

14 mars

4 badges de compétence à aller chercher

