

Entraînement à l'attention sélective

OBJECTIF : Apprendre à se concentrer sur des tâches pour développer et entraîner son attention.

DURÉE : 3 Modules
Formation sonorisée

- ▶ L'attention sélective est l'aptitude à se concentrer sur une tâche sans se laisser distraire. Cette aptitude implique aussi de pouvoir se concentrer sur une tâche ennuyeuse.

Prêt pour commencer ce programme d'entraînement ?



Entraînement à l'attention sélective

1 2 3 4

Observez l'image originale et retrouvez rapidement les 4 erreurs.

Image originale

Retrouvez ci-dessus les 4 erreurs

Quitter Retour 3 / 18

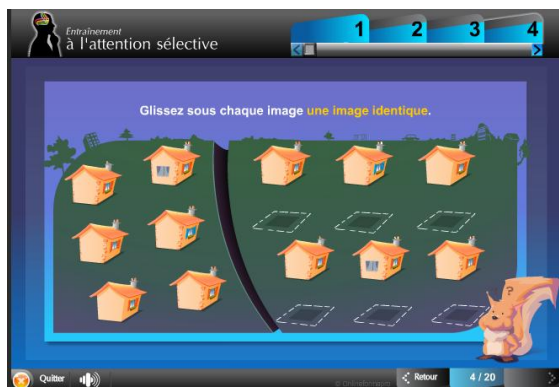


Entraînement à l'attention sélective

1 2 3 4

Aidez cet aventurier à trouver le trésor : une seule boussole lui indique le bon chemin... Laquelle ?

Quitter Retour 2 / 20



Entraînement à l'attention sélective

1 2 3 4

Glissez sous chaque image une image identique.

Quitter Retour 4 / 20



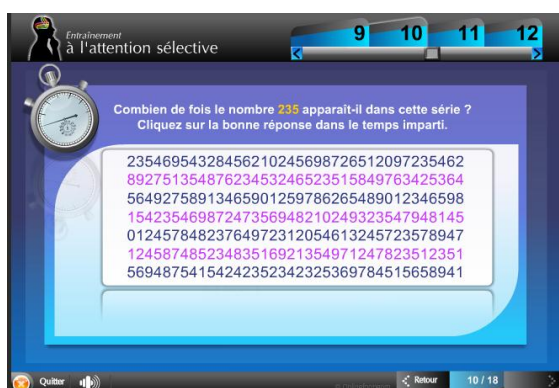
Entraînement à l'attention sélective

7 8 9 10

Démêlez les mots dans le temps imparti.

h u l e l a v o herisson
o e a f o b e u bison
r o r s a u t e horloge
l p g i m h t n large
o a e b s v o q gags
g c t s l s c i ovale
e p u o i s o j cocotte
m a g b r e c n saute

Quitter Retour 10 / 20



Entraînement à l'attention sélective

9 10 11 12

Combien de fois le nombre 235 apparaît-il dans cette série ? Cliquez sur la bonne réponse dans le temps imparti.

23546954328456210245698726512097235462
89275135487623453246523515849763425364
56492758913465901259786265489012346598
15423546987247356948210249323547948145
01245784823764972312054613245723578947
12458748523483516921354971247823512351
56948754154242352342325369784515658941

Quitter Retour 10 / 18



Entraînement à l'attention sélective

11 12 13 14

Écoutez attentivement ce texte et appuyez sur le buzzer chaque fois que vous entendez le mot conte.

Quitter Retour 13 / 18