**FICHE PROGRAMME**

**Synchronisation attentionnelle des réunions à distance par initiation au tricot intuitif**

**Référence formation**

FV-TI-204

**Contexte**

Dans un environnement professionnel où les réunions à distance occupent une place croissante, les participants sont confrontés à des enjeux de concentration, d'écoute active et de régulation de leur niveau d'engagement. Cette formation propose une approche innovante reposant sur les principes du tricot intuitif appliqués à la dynamique collective en visioconférence.

L'alternance entre activité textile manuelle et participation aux échanges constitue un levier de synchronisation attentionnelle favorisant la qualité des interactions à distance.

---

**Public concerné**

- Collaborateurs participant régulièrement à des réunions en visioconférence
- Managers d'équipes hybrides ou distantes
- Chefs de projet pilotant des réunions récurrentes
- Référents qualité de vie au travail
- Toute personne souhaitant renforcer sa présence attentionnelle en environnement Teams

---

**Prérequis**

- Maîtriser les fonctionnalités de base d'un outil de visioconférence
- Savoir tenir simultanément une conversation professionnelle et deux aiguilles à tricoter
- Disposer d'une webcam fonctionnelle
- Venir avec une pelote de laine de couleur neutre (gris professionnel recommandé)

---

**Durée**

**2 jours (14 heures)**

Format :

- Présentiel
- Distanciel synchrone
- Classe virtuelle immersive

---

**Objectifs pédagogiques**

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les désynchronisations énergétiques courantes au sein d'une réunion à distance
- Ajuster son rythme de tricot aux séquences d'interaction collective
- Utiliser les variations de point mousse comme indicateur de charge cognitive
- Réguler sa participation orale grâce aux mécanismes de comptage instinctif des mailles
- Interpréter la qualité perçue d'un comité de pilotage au travers de la densité textile produite
- Construire un protocole individuel de préparation attentionnelle avant réunion Teams

---

**Modalités pédagogiques**

- Exposés interactifs
- Démonstrations guidées
- Exercices individuels de tricot d'observation
- Simulations de réunions professionnelles
- Études de cas issues d'environnements collaboratifs hybrides
- Travaux pratiques chronométrés
- Débriefings collectifs

Support pédagogique remis au format numérique.

---

**Déroulé de la formation**

**Jour 1**

**Module 1 : Fondamentaux de la synchronisation textile en contexte digital**

- Histoire des corrélations entre maille et attention professionnelle
- Cartographie des comportements observables en visioconférence
- Identification des ruptures de flux collectif

**Atelier pratique**

- Calibration du point de référence personnel

**Module 2 : La maille comme support d'écoute active**

- Correspondance entre fréquence d'intervention et cadence de tricot

- Gestion des pics d'information
- Techniques de recentrage par comptage silencieux

**Mise en situation**

- Réunion d'équipe simulée avec production textile supervisée

---

**Jour 2**

**Module 3 : Pilotage avancé des interactions**

- Lecture dynamique des tensions de réunion à partir des irrégularités de trame
- Construction d'indicateurs textiles de participation
- Harmonisation collective des rythmes de maille

**Travaux pratiques**

- Comité projet de 90 minutes sous contrainte de densité

**Module 4 : Déploiement opérationnel**

- Élaboration d'une routine individuelle
- Choix du matériel selon le type de réunion
- Formalisation d'un plan d'action professionnel

**Atelier de synthèse**

- Réalisation d'un échantillon de référence certifiant

---

**Modalités d'évaluation**

**Évaluation diagnostique**

Questionnaire de positionnement en amont de la formation.

**Évaluation formative**

- Exercices pratiques tout au long du parcours
- Observations en situation simulée
- Grilles d'auto-évaluation

**Évaluation finale**

Mise en situation consistant à participer à une réunion Teams simulée de 30 minutes tout en produisant un carré textile démontrant :

- la stabilité attentionnelle,
- la cohérence de cadence,

- le respect du protocole de synchronisation appris.

**Validation**

Remise d'une **Attestation de compétences en Synchronisation Attentionnelle des Réunions à Distance par Tricot Intuitif** après validation des critères d'évaluation.

---

**Moyens techniques**

- Salle équipée ou plateforme de visioconférence
- Caméra et système audio
- Kit pédagogique numérique
- Aiguilles à tricoter (taille 5 mm recommandée)
- Pelote de laine dédiée aux exercices

---

**Accessibilité**

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Les modalités d'adaptation sont étudiées avec le référent handicap de l'organisme en amont de l'action de formation.

---

**Tarif**

**Inter-entreprises**

**1 590 € HT par participant**

**Intra-entreprise**

**À partir de 8 900 € HT par groupe** (jusqu'à 12 participants)

Tarifs incluant les supports pédagogiques et l'évaluation des acquis. Les fournitures nécessaires à la réalisation des travaux pratiques ne sont pas incluses dans le tarif. Une liste détaillée du matériel requis est transmise avec la convocation.

Le participant devra notamment être équipé d'une paire d'aiguilles à tricoter n° 5, d'une pelote de laine adaptée aux exercices pédagogiques et d'une paire de ciseaux.

---

**Contact**

Service Formation Professionnelle et Développement des Compétences
Délai d'accès : 15 jours ouvrés après validation de l'inscription.
Taux cible de satisfaction participants : ≥ 92 %.
Code de domaine : Efficacité professionnelle et collaboration à distance.