DÉVELOPPER SON EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE AVEC LES NEUROSCIENCES

Onet-le-Château, le 17 avril 2021

46 rue Saint Firmin – 12850 Onet-le-Château – Tél. : 05 65 78 08 23 – Fax : 05 65 78 68 28
Email : contact@humanis-ipa.com – Adresse internet : www.humanis-ipa.com
SARL au capital de 7622,45 € - RCS Rodez B 419 856 497 – Code APE 8559 A

DÉVELOPPER SON EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE AVEC LES NEUROSCIENCES

Objectifs

- S'adapter aux changements et booster son agilité relationnelle
- Prendre plaisir au travail, favoriser des nouvelles habitudes et hygiène de vie
- Mieux connaître ses émotions et celles des autres
- Développer sa créativité
- Établir un plan d'actions pour développer son efficacité et favoriser son épanouissement professionnel

Contexte

Dans notre société où l'individu est confronté à une multitude d'activités et de tâches complexes, comprendre notre cerveau peut nous aider à nous adapter. Toutefois, nos ressources cérébrales sont limitées. Mieux connaître son fonctionnement permet de repenser nos manières de travailler. A l'heure où l'on parle partout de risques psychosociaux et de QVT (qualité de vie au travail), cette formation propose de découvrir des clefs pour faire de son cerveau un allié d'efficacité et d'épanouissement professionnel.

Contenu

« 6 clefs pour faire de son cerveau un allié d'efficacité et d'épanouissement professionnel. »

JOUR 1

I. Découvrir les neurosciences

- Comprendre ce que sont les neurosciences et les grands principes de fonctionnement du cerveau pour partir sur de bonnes bases.

II. Comprendre comment s'adapter

- Comprendre comment la neuroplasticité soutient l'apprentissage, et quels sont les freins au changement avec un passage par les biais cognitifs.

Clef 1 = « apprendre tout au long de la vie »

III. Favoriser le plaisir au travail

- Apprendre à développer sa capacité d'attention pour être plus performant tout en limitant le stress et le risque de surcharge.

Clef 2 = « limiter les risques d'épuisement »

IV. Favoriser de nouvelles habitudes pour un cerveau en pleine forme

- Connaître les besoins du cerveau pour un fonctionnement optimal : alimentation, sommeil et utilisation du numérique.

Clef 3 = « prendre soin de son cerveau »

JOUR 2

I. Connaître et reconnaître les émotions

- Comprendre ce que sont les émotions, leur impact sur le cerveau et la prise de décision.

Clef 4 = apprivoiser ses émotions

II. Booster son agilité relationnelle

Comprendre le cerveau social et découvrir l'approche 4Colors® pour développer son agilité relationnelle.

Clef 5 = fluidifier ses relations aux autres.

III. Sortir de sa zone de confort et développer sa créativité : tous des super-héros !

- Comprendre ce qu'est la créativité et comment la développer.

Clef 6 = renforcer sa capacité d'adaptation.

IV. Établir un plan d'actions personnel pour développer son efficacité

Intervenante

Karine BRESSAND, Docteure en Neurosciences, Auteure, Coach certifiée, Formatrice, Conférencière

Méthode pédagogique : formation collective

La formation se déroulera en présentiel avec support vidéo-projeté, échanges, exercices pratiques. Mise en œuvre d'une pédagogie participative issue des neurosciences (Funny Learning).

Remise d'un mémento numérique et des différentes références pour aller plus loin.

Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé

Modalités d'évaluation

Positionnement en amont.
Évaluation en cours de formation + à chaud

Public concerné

Managers, dirigeants, cadres des entreprises, commerciaux.
Formateurs, consultants, conseillers, coachs

Déroulement

Participants : 6 participants minimum, 12 maximum

Durée : 2 jours (14 heures)

Dates : 24 & 25 juin 2021, 9H00 – 12H30, 14H00 – 17H30

Lieu : Humanis IPA, 46 rue Saint Firmin, 12 850 Onet-le-Château

Accessibilité : Établissement de 5ème catégorie, accessible aux personnes en situations de handicap (parking, mobilité, accueil…)

Budget

Le budget total de la formation est de 600 € HT par personne.

La TVA récupérable est de 20 %