

## Journée de formation

## « Cerveau &amp; Neurosciences au service des entreprises »

## INSCRIPTION

ENTREPRISE : .....  
 NOM : ..... PRENOM : .....  
 FONCTION : .....  
 TELEPHONE FIXE : ..... MOBILE : .....  
 E-MAIL : .....  
 ADRESSE : .....  
 CODE POSTAL : ..... VILLE.....  
 PAYS : ..... N° TVA intracommunautaire :.....  
 CONTACT(S) pour contractualisation : ..... et pour facturation : .....

Mention  
obligatoire

J'ai eu connaissance de cette formation par (merci de cocher la case correspondante) :

le Centre spirituel du Hautmont  l'IME ou l'Institut de NeuroCognitivism (INC)

## PROGRAMME

**8h30** : Accueil. **9h-17h30** : Formation (déjeuner sur place de 12h30 à 14h).

La journée débutera par une **présentation interactive de 2h** incluant un temps de questions-réponses puis se poursuivra sous la forme d'un **parcours de quatre groupes de travail** (de 1h à 1h30 chacun) de 10 à 20 personnes :

**Appréhender les apports des neurosciences pour améliorer la qualité de vie au travail et la performance des entreprises**

- Comprendre le fonctionnement du cerveau et son impact
- Prendre conscience de l'impact sur les comportements individuels, les relations interpersonnelles, et l'organisation
- Découvrir de nouvelles méthodes de management et d'organisation adaptées au fonctionnement individuel

**Groupe de travail « Comprendre le stress »**

- Identifier et interpréter son propre stress
- Distinguer les facteurs stressants externes de sa réceptivité individuelle au stress
- Découvrir pourquoi le stress réduit les capacités d'adaptation en situation difficile

**Groupe de travail « Développer ses capacités d'adaptation »**

- Mobiliser le bon état d'esprit en fonction de la situation objective
- S'approprier des outils pratiques pour gérer des problématiques inhérentes à sa fonction

**Groupe de travail « Identifier ses aversions et trouver les leviers adaptés pour prendre du recul »**

- Réduire la réactivité face à certaines attitudes (soi/ses collaborateurs), prendre en compte les systèmes de valeurs propres à chacun et faciliter le travail en équipe (Pack Aventure)

**Groupe de travail « Découvrir les résistances au changement et les moyens de les dépasser »**

- Prendre conscience de ses résistances au changement avec le « Jeu du changement »
- Définir des leviers pour passer à l'action

## FINANCEMENT / PRISE EN CHARGE ET TARIF

Le tarif de cette journée de formation (7 heures) est de **395€ HT** et comprend le déjeuner.

Je souhaite que ce coût soit pris en charge/financé (merci de cocher la case correspondante) :

par mes soins  par mon entreprise  par l'OPCA de ma branche professionnelle

**Merci de retourner ce document à Melanie GRIMM soit par mail ([melanie.grimm@ime.fr](mailto:melanie.grimm@ime.fr)) soit par courrier à son attention à l'adresse postale suivante : IME - 8 rue Lamartine 75009 Paris.**



www.hautmont.org

# « Cerveau & Neurosciences au service des entreprises »

## UNE MÉTHODE INNOVANTE POUR ALLIER EFFICACITÉ ET SÉRÉNITÉ AU TRAVAIL

FORMATION de 1 jour (= 7h)

### OBJECTIFS

- Appréhender les apports des neurosciences dans l'amélioration durable de la QVT et de la performance des entreprises
- Découvrir l'intelligence individuelle et collective du stress
- S'approprier des outils pour prendre du recul et mobiliser ses capacités adaptatives

### PROGRAMME

#### « Appréhender les apports des neurosciences pour améliorer la qualité de vie au travail et la performance des entreprises »

##### *Présentation interactive :*

- Comprendre le fonctionnement du cerveau et son impact
- Prendre conscience de l'impact sur les comportements individuels, les relations interpersonnelles, et l'organisation
- Découvrir de nouvelles méthodes de management et d'organisation adaptées au fonctionnement individuel

#### Groupe de travail « Comprendre le stress »

##### *Pédagogie de la découverte à la lumière des neurosciences :*

- Identifier et interpréter son propre stress
- Distinguer les facteurs stressants externes de sa réceptivité individuelle au stress
- Découvrir pourquoi le stress réduit les capacités d'adaptation en situation difficile

#### Groupe de travail « Développer ses capacités d'adaptation »

##### *Exercices pratiques :*

- Mobiliser le bon état d'esprit en fonction de la situation objective
- S'approprier des outils pratiques pour gérer des problématiques inhérentes à sa fonction

#### Groupe de travail « Identifier ses aversions et trouver les leviers adaptés pour prendre du recul »

##### *Exercice, débriefing et débat :*

- Réduire la réactivité face à certaines attitudes (soi/ses collaborateurs), prendre en compte les systèmes de valeurs propres à chacun et faciliter le travail en équipe (Pack Aventure)

#### Groupe de travail « Découvrir les résistances au changement et les moyens de les dépasser »

##### *Pédagogie de la découverte et exercice :*

- Prendre conscience de ses résistances au changement avec le « Jeu du changement »
- Définir des leviers pour passer à l'action

### LES +

- ✓ **Méthode issue de l'innovation neuroscientifique appliquée aux divers contextes professionnels**
- ✓ **30 % de théorie, 70 % de pratique avec des outils simples, directement opérationnels**
- ✓ **Acquisition durable et transposable**
- ✓ **Intervenants ayant une double expertise : entreprise & approche neurocognitive et comportementale**