

Journée de formation

« Cerveau & 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) 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