



**DÉVELOPPER SON EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE  
AVEC LES NEUROSCIENCES**

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](mailto:contact@humanis-ipa.com) – Adresse internet : [www.humanis-ipa.com](http://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, coaches

## Déroulement

Participants : 6 participants minimum, 12 maximum

Durée : 2 jours (14 heures)

Dates : A définir

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

Accessibilité : Établissement de 5<sup>ème</sup> catégorie, accessible aux personnes en situations de handicap (parking, mobilité, accueil...)

## Budget

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