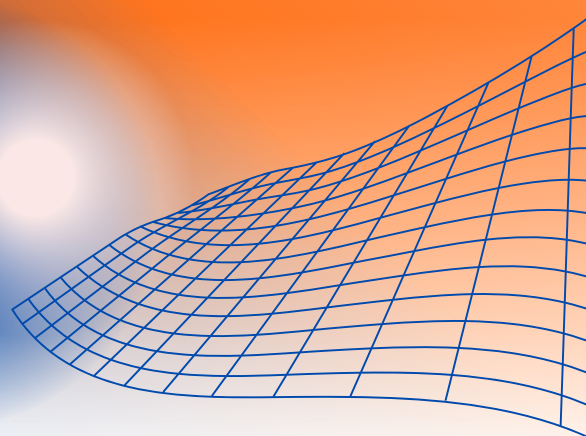


# NEUROSCIENCES

- **Développer** son agilité relationnelle, sa créativité et sa capacité à s'adapter au changement.
- **Renforcer** son bien-être professionnel : plaisir au travail.
- **Construire** un plan d'actions concret pour améliorer son efficacité et favoriser un épanouissement durable.



## Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement du cerveau
- Identifier les biais cognitifs
- Préserver ses ressources mentales
- Gérer ses émotions
- Stimuler sa créativité
- Construire un plan d'actions

## Public Cible

- Managers, dirigeants, cadres des entreprises, commerciaux, formateurs, consultants, conseillers...

**Durée** : 14 heures

## Accessibilité

- Pour les personnes en situation de handicap, en amont de la formation, nous contacter afin de déterminer les aménagements à adapter.
- Établissement de 5<sup>ème</sup> catégorie, accessible aux personnes en situations de handicap

## Programme de la Formation

### Module 1 : Neurosciences & fonctionnement du cerveau

- Comprendre les bases des neurosciences et les grands principes du fonctionnement cérébral.
- Explorer la neuroplasticité et les mécanismes d'apprentissage.
- Identifier les principaux freins au changement (biais cognitifs).

### Module 2 : Prendre soin de son cerveau & prévenir l'épuisement

- Développer son attention et limiter les risques de surcharge et de stress.
- Connaître les besoins essentiels du cerveau : sommeil, alimentation, numérique.
- Adopter des habitudes favorisant un fonctionnement optimal au quotidien.

### Module 3 : Émotions & agilité relationnelle

- Comprendre les émotions, leur rôle et leur impact sur la prise de décision.
- Découvrir le cerveau social et l'approche 4Colors® pour fluidifier ses relations.
- Renforcer son agilité relationnelle et mieux interagir avec les autres.

### Module 4 : Créativité, adaptation & plan d'action personnel

- Cultiver sa créativité et oser sortir de sa zone de confort.
- Renforcer sa capacité d'adaptation grâce aux clés neuroscientifiques.
- Construire un plan d'actions concret pour développer efficacité et épanouissement.

## Informations Pratiques

- **Objectifs opérationnels de la formation** : Gagner en efficacité, Mieux gérer la charge mentale, Développer son agilité relationnelle, Prévenir l'épuisement, Installer des habitudes durables.
- **Tarif** : 600€ net de taxe / personne
- **Prérequis** : Cette session ne nécessite aucun prérequis particulier.
- **Modalités d'évaluation** : Positionnement en amont. Évaluation en cours de formation + à chaud
- **Support de Cours** : Un support de cours complet sera remis à chaque participant.
- **Lieu** : Humanis Développement
- **Intervenant** : Karine BRESSAND, Docteure en Neurosciences, Auteure, Coach certifiée, Formatrice, Conférencière.
- **Participants** : Managers, dirigeants, cadres des entreprises, commerciaux. Formateurs, consultants, conseillers, coaches. Groupe de 4 à 8 personnes maximum.
- **Délais d'accès** : nous nous engageons à vous proposer des dates d'entrée en formation dans les 2 mois maximum qui succèdent à cette proposition.

## Méthodes pédagogiques

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.

