



PARCOURS CERTIFIANT

# Développer ses performances cognitives

**DURÉE : 3 jours** **code web PCDPC**

23h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 21h à distance

**PRIX : 1 790 € HT** (2148 € TTC)



## CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
**www.performances.fr**  
code web : PCDPC

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise** ou prendre la forme d'un **parcours individuel sur mesure à distance**.

## PARTICIPANTS

TOUT COLLABORATEUR SOUCIEUX DE DÉVELOPPER SES PERFORMANCES COGNITIVES AFIN DE FAVORISER SON ÉVOLUTION SOCIO-PROFESSIONNELLE.

**Prérequis** : La certification n'est accessible qu'aux candidats qui peuvent justifier d'une année d'expérience professionnelle. Il n'y a pas de prérequis en terme de niveau de diplôme.

## OBJECTIFS

- ▶ Accroître sa capacité de concentration et ses ressources cognitives.
- ▶ Comprendre son fonctionnement cognitif et libérer son intelligence des schémas automatiques.
- ▶ Favoriser les conditions du développement cognitif dans ses équipes.
- ▶ Pratiquer l'auto-apprentissage pour faire évoluer constamment ses compétences et son agilité cognitive.
- ▶ Traduire le tout en plan d'action pour accroître son efficacité et son employabilité.

## Programme

### Renforcer sa capacité d'attention et de réflexion

- ▶ Développer sa capacité d'attention : les conditions de la concentration prolongée, l'élimination des perturbateurs, l'aménagement de l'écosystème, le respect des équilibres et de son hygiène de vie (alimentation, repos, gestion du stress).
- ▶ Muscler son esprit critique et sa capacité de remise en cause.
- ▶ Revigorer ses capacités d'analyse : la décomposition d'un problème, sa résolution séquentielle, étape par étape, l'articulation cohérente d'un plan d'action approprié.
- ▶ Booster son esprit de synthèse et comprendre un problème complexe dans sa globalité.

➤ **Autodiagnostic** de ses aptitudes cognitives avec "Performances-Talents", préconisations personnalisées.

### Débrider sa capacité d'apprentissage

- ▶ Analyser son style d'apprentissage avec l'appli "Performances Talents".
- ▶ Déverrouiller son potentiel d'apprentissage en se libérant des freins et des blocages : croyances limitantes, émotions refoulées, traumas passés, pertes de motivation, stress chronique.
- ▶ Développer sa mémoire : l'empreinte, la conservation et la restitution.
- ▶ Emprunter les nouvelles pistes de l'auto-apprentissage : techniques d'assimilation rapide, neurosciences, nouvelles technologies, social-learning, pédagogies disruptives.

➤ **Autodiagnostic** de son style d'apprentissage, définition de pistes d'améliorations.

### Aptitudes évaluées lors de l'atelier de certification

- Maîtriser la communication interpersonnelle en adaptant son comportement à la diversité des situations professionnelles.
- Gérer les conflits interpersonnels avec des comportements adéquats selon les contextes.
- Optimiser la gestion de son temps en hiérarchisant ses priorités pour atteindre ses objectifs dans le respect des délais.

### Décider avec discernement et pertinence

- ▶ Replacer les choses dans leur contexte pour échapper au risque de la pensée hors sol.
- ▶ Développer son objectivité : la prise de recul avec les émotions et les croyances, l'art de prendre les choses et les gens tels qu'ils sont sans se raconter d'histoire, l'aptitude à emprunter temporairement le regard de l'autre.
- ▶ Muscler sa sensibilité aux signaux faibles : l'attention aux détails, au langage implicite, à la face cachée des personnes et des situations.
- ▶ Développer son intelligence émotionnelle : la saisie des intentions et motivations cachées.

➤ **Analyses** de pantomimes et de mises en scènes filmées.

### Déployer ses antennes et son imagination

- ▶ Développer son sens pratique : les astuces inattendues qui font gagner du temps sur le terrain, l'art de tirer profit de toutes les opportunités qui se présentent.
- ▶ Débrider sa curiosité : le vagabondage culturel et les expériences non conventionnelles, les rencontres improbables et les partenaires stimulants.
- ▶ Oser la créativité sans limite : cartes mentales, brainstorming, hypothèses incongrues, rapprochements insolites, solutions farfelues, projection dans le futur lointain.
- ▶ Améliorer la précision son langage pour gagner en clarté, en nuance, en concision, en influence.

➤ **Exercices pratiques** de créativité débridée.

- Faire preuve d'assertivité en maîtrisant son langage verbal et non verbal afin de réagir de manière appropriée à la diversité des circonstances.
- Agir pour canaliser les agresseurs externes et le stress qu'ils engendrent afin de faire face à tous les types de situations rencontrées.

**Tour de table** pour recueillir les attentes des participants

### Moyens pédagogiques :

Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

**Évaluation des acquis formation** : réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.

**Certification** : Autodiagnostic des compétences comportementales  
Entretien individuel - Études de cas - Présentation orale

### Sanction du parcours :

Attestation de fin de formation