

Parcours 360 training : Formation "Développer ses performances cognitives" + 3 x 1h30 d'accompagnement individuel

Code web : 6PTNDPC0 | **Durée :** 5 jours (37 h en présentiel) | **Prix :** 2560.00 € HT (3072.00 € TTC)
Durée (à distance) : 5 jours (35 h)

→ PUBLIC

Tout collaborateur soucieux de développer ses performances cognitives afin de favoriser son évolution socio-professionnelle.

→ PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

→ 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

1h30 d'accompagnement individuel à distance

Préparation personnalisée

- Analyse approfondie de votre contexte professionnel.
- Évaluation "Performances-Talents" : découvrez vos forces cachées grâce à notre questionnaire exclusif, suivi d'un débrief personnalisé.
- Mises en situation conçues pour révéler vos véritables besoins de formation.

Formation de 2 jours

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.

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.

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.

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.

1h30 d'accompagnement individuel à distance

Session de consolidation

- Débriefing individuel approfondi et apports complémentaires pour une mise en pratique immédiate.
- Étude de cas personnalisée afin d'identifier les axes de perfectionnement.
- Retour sur les actions menées pour ancrer les pratiques professionnelles.

1h30 d'accompagnement individuel à distance

Session d'ancrage

- Analyse des actions menées depuis la formation.
 - Formation exclusive à l'utilisation de Coach-IA.
-

Positionnement : Un test de positionnement sera envoyé aux participants en amont de la formation.

Tour de table pour recueillir les attentes des participants.

Moyens pédagogiques : Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

Évaluation des acquis : Réalisée en fin de formation par un questionnaire.

Sanction de la formation : Certificat