

Utiliser tout son cerveau : initiation aux neurosciences

Code web : 6ZNS0 | **Durée :** 1 jour (8 h en présentiel) | **Prix :** 890.00 € HT (1068.00 € TTC)
Durée (à distance) : 1 jour (7 h)

— PUBLIC

Tous professionnels ou collaborateurs, curieux des mécanismes cognitifs avérés.
Elle est limitée à 8 participants, en mode « laboratoire ».

— PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

— OBJECTIFS

- ▷ Identifier et comprendre les mécanismes du cerveau, pour mieux piloter son fonctionnement mental et mieux comprendre celui des autres.
- ▷ Activer ses capacités cognitives : mémoire, créativité, résilience grâce au neuro-training.

— REMARQUES

- ▷ Évaluation 360° de vos aptitudes cognitives, de votre mode de fonctionnement, et du profil de vos collaborateurs.
- ▷ Accès à Coach-IA et à des assistants, pour vous aider à prendre les bonnes décisions, alignées avec votre profil et celui de vos équipes.

■ PROGRAMME

Comprendre et activer le cerveau

- Explorer les fondamentaux du cerveau : synapses, neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine, ocytocine).
- Analyser les interconnexions : les émotions, le microbiote... et le cerveau des autres.
- Établir des cartographies mentales : imbrication des schémas, automatismes comportementaux.
- Déchiffrer les neuro-profil : Asperger, HPI, TDAH, hypersensibles.

Piloter et protéger ses capacités cognitives

- Initiation au neuro-training : stimuler la mémoire, oser la pensée disruptive,
- Utiliser avec discernement les extensions : ordinateurs, smartphones, applis, collaboration en mode centaure avec des IA génératives.
- Articuler son intelligence avec celle de ses collaborateurs : la co-intelligence.
- Préserver ses ressources mentales : gestion du stress, mise en place de routines (sommeil, nutrition), résilience, culture de l'agilité.

Expérimentations

- Évaluation 360° de vos aptitudes cognitives, de votre mode de fonctionnement, et de celui de vos collaborateurs.
- Accès à CoachG-IA et à des assistants 360, pour adopter des stratégies en concordance avec le profil cognitif des personnes impliquées.

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 : Attestation de fin de formation