

# Développer ses performances cognitives

Mobiliser toutes ses intelligences de façon coordonnée

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1390.00 € HT** (1668.00 € TTC)

## PARTICIPANTS

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

### 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.

**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

**CALENDRIER**  
En présentiel ou à Distance  
**Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)  
**www.performances.fr**  
code web : DPC  
**CLIQUEZ ICI** 