

Utiliser tout son cerveau : initiation aux neurosciences

DURÉE : 1 jour

8h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 7h à distance

PRIX : 890.00 € HT (1068.00 € TTC)



PARTICIPANTS

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.

PROGRAMME

Comprendre et activer le cerveau

- Explorer les mécanismes 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.
- Décrypter 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 et les "prothèses" : 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 Coach-IA et à des assistants 360, pour adopter des stratégies en concordance avec le profil
- cognitif des personnes impliquées.

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

Découvrez les dates dans
votre ville (ou à Distance)
www.performances.fr
code web : ZNS

CLIQUEZ ICI

