

Utiliser tout son cerveau : initiation aux neurosciences

DURÉE : 1 jour

8h en présentiel | 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

