

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

**DURÉE : 2 jours + 3 x 1h30**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus)

18h30 en distanciel

**PRIX : 2560.00 € HT** (3072.00 € TTC)

## PARTICIPANTS

Managers, dirigeants, chefs de projet et tout collaborateur exposé à la surcharge mentale et devant maintenir une forte capacité de concentration.

**PRÉREQUIS :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Comprendre le fonctionnement concret de son cerveau pour mieux gérer son attention et sa mémoire.
- ▶ Protéger sa capacité de concentration : la résistance aux distractions.
- ▶ Apprendre et assimiler de nouvelles compétences plus rapidement.
- ▶ Prendre des décisions efficaces et adaptées à la complexité du quotidien.

## 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.

### DEUXIEME PARTIE

#### Comprendre et activer la mécanique du cerveau

- Identifier les principes cognitifs : la découverte de l'impact du mode de vie (sommeil, nutrition) sur le fonctionnement des synapses et neurotransmetteurs.
- Reconnaître les neuro-profilés : la prise en compte des fonctionnements atypiques (hypersensibilité, HPI, TDAH) pour mieux comprendre ses collaborateurs.
- Désactiver les automatismes : la prise de conscience des schémas cognitifs récurrents qui brident la réflexion.
- Analyser son propre fonctionnement : l'utilisation de l'outil Performances-Talents pour identifier précisément son style d'apprentissage.

#### Canaliser son attention et sa mémoire

- Développer une concentration prolongée : l'aménagement de son écosystème pour neutraliser les sollicitations et le papillonnage continu.
- Renforcer la mémorisation : l'application de techniques de neuro-training pour l'empreinte, la conservation et la restitution de l'information.
- Gérer la surcharge mentale : l'art de débrancher son cerveau pour éviter l'épuisement et restaurer son énergie.
- S'appuyer sur la technologie avec discernement : l'utilisation judicieuse des "prothèses" digitales et de l'Intelligence Artificielle sans perdre son esprit critique.

#### Débrider sa capacité d'apprentissage

- Surmonter ses freins intérieurs : la levée des croyances limitantes, des fixettes et du stress chronique.
- Pratiquer l'auto-apprentissage : l'assimilation rapide de nouvelles compétences grâce aux découvertes des neurosciences appliquées.
- Accepter de désapprendre : l'abandon volontaire des certitudes obsolètes pour s'adapter avec souplesse aux mutations de l'entreprise.
- Développer la co-intelligence : l'articulation de ses propres capacités cognitives avec l'intelligence collective de son équipe.

#### Décider avec lucidité et agilité

- Affûter son esprit critique : la décomposition des problèmes complexes pour une résolution séquentielle étape par étape.
- Garder les pieds sur terre : la recontextualisation permanente pour échapper aux impasses de la "pensée hors sol".
- Cultiver la pensée disruptive : l'exploration d'hypothèses incongrues et de solutions inédites face aux situations bloquées.
- Capter les signaux faibles : le développement d'une écoute et d'une observation aiguisées pour anticiper les retournements de situation.

### 1h30 d'accompagnement individuel à distance



## CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : PTNDPC

CLIQUEZ ICI



## 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.

**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