

PROGRAMME FORMATION

L'Art d'en Vivre-11/09/2023

## AGILITE MENTALE

*INNOVATION, CREATIVITE, ADAPTATION GRACE AUX NEUROSCIENCES*

### **PUBLIC CIBLE :**

Managers, dirigeants, encadrants

### **NIVEAU :**

Niveau bac

### **PRE-REQUIS :**

Exercer des fonctions d'encadrement

### **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Comprendre les mécanismes cérébraux qui régissent nos habitudes et peuvent inhiber le changement
- Pratiquer la bascule pour utiliser ses plein potentiels
  - \* Développer ses capacités (cognitives et comportementales)
  - \* Gagner en confort émotionnel

### **APTITUDES**

- o Autonomie
- o Flexibilité mentale
- o Créativité

### **COMPÉTENCES**

- o Capacité d'introspection
- o Capacité d'adaptation
- o Changement

## **CONTENUS PÉDAGOGIQUES : PROGRAMME**

### **1) Les modes mentaux : de l'habitude au changement**

**- Les biais cognitifs**

expérimenter le mode mental automatique

**- Les 2 modes mentaux : mode automatique / mode adaptatif**

quel rôle pour quel objectif

**- Le principe de la bascule cognitive**

pour changer de disque

### **2) Que se passe-t-il en moi ?**

**- Les 4 gouvernances cérébrales :**

comprendre ce qui se joue...

**- Mieux se connaître**

explorer ses préférences et ses fonctionnements par défaut pour décoder ses états internes

### **3) Quand et pourquoi basculer ?**

**- L'écologie motivationnelle**

Chercher l'équilibre pour booster son énergie sans s'épuiser

**- Créativité et innovation**

Du mode focus au mode diffus, donner du jeu à son cerveau

**- Exercices pratiques**

**TYPE DE FORMATION :** Action de formation

## **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

Analyse de situations vécues par les participants

Expérimentation collective - Échanges et discussions

La formation peut se dérouler en présentiel comme en distanciel

Formateur **L'Art d'en Vivre**

### **MOYENS D'ENCADREMENT**

Une formatrice disponible, praticienne en neurosciences (accréditée Institut de Neurocognitivism).  
Certifiée en accompagnement de la performance, diplômée d'un master en communication  
d'entreprise et communication sociale. Dirigeante d'entreprise depuis 2011 et formatrice depuis 2017.  
Apport théorique, étude de la situation de chaque participant, exercices en groupe dynamiques et  
ludiques, support remis au participant.

### **ÉVALUATION DES ACQUIS**

Positionnement en début et en fin de formation

Une feuille d'émargement signée par le stagiaire et le formateur, par demi-journée de formation,  
permettra de justifier de la réalisation de la prestation.

### **INDICATEURS DE RÉSULTATS :**

Pas d'indicateur de résultat à ce jour

### **MODALITÉS D'ACCÈS :**

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sauf contre-indication. Nous  
pouvons vous accompagner : Contactez-nous.

### **DURÉE D'ACCÈS**

2 à 3 jours pour une prise de contact et une définition commune du calendrier de mise en œuvre

### **DATES et LIEU**

**Nombre d'heure :** 7h

**Dates :** à définir

**Lieu :** possibilité présentiel ou distanciel.

### **TARIFS :**

<b>Interentreprise (Net de taxe)</b>	
Frais de formation particuliers	245 € par personne
Frais de formation entreprises	315 € par personne
<b>Intraentreprise et sous-traitance</b>	
Frais de formation	
Frais déplacements, repas, hébergement...	Sur devis

### **ORGANISME DE FORMATION :**

La société OZON, SARL SCOP, RCS Montauban 445 193 832, code APE 7112B , Siret 44519383200026,  
Numéro de déclaration d'activité : 73 82 00390 82  
Adresse postale : 10, cours Alsace Lorraine 82240 SEPTFONDS



**L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON**

Le Beaumarchais E169  
3, rue St Jacques 31330 GRENADE  
06 18 02 78 57

[www.lartdenvivre.fr](http://www.lartdenvivre.fr)  
[www.ozon-cooperer.org](http://www.ozon-cooperer.org)

Formateur **L'Art d'en Vivre**

**CONTACT - RESPONSABLE DE FORMATION:**

L'art d'en vivre, Florence de Luzan	Mail : <a href="mailto:bienvenue@lartdenvivre.fr">bienvenue@lartdenvivre.fr</a>
Adresse : Le Beaumarchais – E169 3 rue St Jacques 31330 GRENADE	Téléphone : 06 18 02 78 57

Fait le 23/10/23 \_\_\_\_\_