

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

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 :

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

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
www.ozon-cooperer.org

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

CONTACT - RESPONSABLE DE FORMATION:

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

Fait le 23/10/23 _____