

## NEUROMANAGEMENT

### MANAGER AUTREMENT GRACE AUX NEUROSCIENCES

#### **PUBLIC CIBLE :**

Managers, dirigeants, encadrants / Responsable des ressources humaines / Coach ou thérapeutes

#### **NIVEAU :**

Niveau bac

#### **PRE-REQUIS :**

Exercer des fonctions d'encadrement ou d'accompagnement

#### **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Comprendre les mécanismes cérébraux qui peuvent impacter le bien-être et la performance et freiner le changement (stress, confiance, motivation, agilité mentale)
- Développer vos capacités (cognitives, émotionnelles et comportementales) pour manager sur mesure au quotidien
- Améliorer les relations avec vos collaborateurs pour plus de sérénité et d'efficacité

#### **APTITUDES**

- o Capacité d'introspection
- o Empathie
- o Flexibilité mentale
- o Créativité

#### **COMPÉTENCES**

- o Capacité à fédérer
- o Ecoute active
- o Aisance orale

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES : PROGRAMME

### **J1 : 7 HEURES**

#### **1) Les modes mentaux : comment impulser et accompagner les changements**

- **Les 2 modes mentaux : mode automatique / mode adaptatif**  
quel rôle pour quel objectif
- **Les 4 gouvernances cérébrales :**  
comprendre ce qui se joue...
- **La bascule cognitive**  
changer de disque

#### **2) Gestion du stress : gouvernance instinctive**

- **Les mécanismes cérébraux**  
qui régissent le stress
- **Gérer son propre stress**  
Favoriser le bien-être du manager, prérequis au bien-être des équipes
- **Gestion Relationnelle du Stress**  
ajuster des comportements à l'état émotionnel de votre collaborateur

#### **3) Confiance en soi et en l'autre : gouvernance paléo-limbique**

- **Les mécanismes cérébraux**  
qui régissent la confiance en soi et en l'autre
- **La confiance individuelle :**  
manager sur mesure
- **Les rapports de force dans le groupe :**  
les prévenir et les assouplir

### **J2 : 7 HEURES**

#### **4) La motivation en question : gouvernance néo-limbique**

- **Les mécanismes cérébraux**  
qui régissent les motivations
- **Pratiquer l'écologie motivationnelle**  
Tout ce qui m'anime n'est pas bon pour moi
- **Les 5 grands facteurs de motivation en entreprise**

## **5) Basculer pour être agile : créativité et capacité d'adaptation**

- **Les mécanismes cérébraux** de la bascule
- **Comment basculer ?**

## **6) Etudes de cas**

- **Lire l'état émotionnel et cognitif** : le sien et celui de son interlocuteur
- **Ajuster ses comportements** aux enjeux

**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**



**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**

**Nombre d'heure :** 14h

**Dates et Lieux :**

En présentiel à Toulouse : mardi 14 et mardi 21 avril 2026

ou en distanciel (visio) : vendredi 3 et vendredi 10 avril 2026

**TARIFS :**

<b>Interentreprise (Net de taxe)</b>	
Frais de formation particuliers	630 € par personne
Frais de formation entreprises	840 € par personne
<b>Intraentreprise et sous-traitance</b>	
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

**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 05/12/25 -----