

DÉVELOPPER SON EFFICACITE AVEC LES NEUROSCIENCES

Découvrir des clefs pour faire de son cerveau un allier d'efficacité et d'épanouissement professionnel.

■ Objectifs de la formation :

Mieux comprendre le fonctionnement de son cerveau pour en faire un levier d'efficacité et d'épanouissement professionnel.
Découvrir des clefs pour faciliter et optimiser le fonctionnement de son cerveau.

■ Prérequis :

Aucun

■ Durée, horaires et lieux :

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Montpellier (34) / Nîmes (30)

■ Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

La formation se déroulera en présentiel avec support vidéo-projeté, échanges, exercices pratiques.
Mise en oeuvre d'une pédagogie participative issue des neurosciences, le Funny Learning®.
Remise d'un mémento numérique et des différentes références pour aller plus loin.

■ Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

■ **Contenu de la formation :**

Matin (9h – 13h)

Phase d'inclusion

- I. Découvrir les neurosciences et les bases du fonctionnement du cerveau
- II. Comprendre comment s'adapter grâce à la neuroplasticité
- III. Connaître et reconnaître les émotions : quel impact sur son cerveau ?
- IV. Favoriser le plaisir au travail

Après-midi (14h – 17h)

Remise en action

- V. Sortir de sa zone de confort et développer sa créativité
- VI. Favoriser de nouvelles habitudes pour un cerveau en pleine forme
- VII. Etablir un plan d'action pour développer son efficacité

■ **Modalités d'évaluation :**

Positionnement en amont de la formation.

Évaluation en cours de formation.

Évaluation à chaud avec remise d'un questionnaire d'évaluation.

■ **Intervenant :**

Karine Bressand, docteure en Neurosciences, coach, formatrice et conférencière. Sa spécialité : mettre les neurosciences au service de vos objectifs pour manager, s'adapter, communiquer, s'orienter, apprendre à apprendre et s'épanouir.

**RENSEIGNEMENTS &
INSCRIPTIONS**

ORIFF-PL LR

Maison des Professions Libérales

285 rue Alfred Nobel

34000 MONTPELLIER

Téléphone : 04 67 69 75 14

Mail : formation@oriffplr.com

