

# Booster votre performance avec les neurosciences

## Découvrir des clefs pour libérer votre cerveau au boulot

### Objectifs de la formation :

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

### Objectifs pédagogiques :

La formation permettra aux participants de :

- Comprendre le fonctionnement du cerveau et ses besoins pour faciliter son fonctionnement.
- Repenser sa manière de travailler pour développer son efficacité.
- Avoir des clefs pour sa qualité de vie au travail et la bonne santé de son entreprise.

### Pré-requis :

Aucun prérequis

### Durée et horaires :

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

### Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Pédagogie participative issue des neurosciences, le Funny Learning®. Alternance d'apports théoriques sur les neurosciences, d'exercices pratiques, de pauses cognitives et de mouvement pour plaire aux cerveaux de tous.

Différentes modalités alterneront en fonction des objectifs :

- Méthode expositive pour la présentation d'apports théoriques
- Méthode démonstrative pour faire vivre aux participants des expérimentations
- Méthode active pour faire passer à l'action
- Méthode interrogative pour stimuler la réflexion des participants en individuel ou en sous-groupes, pour favoriser la mémorisation, pour partager des pratiques et des retours d'expérience

Utilisation d'outils interactifs.

Support vidéo-projeté.

Remise d'un mémento numérique.

### Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

### Contenu de la formation :

*Matin (09h00-12h30)*

Phase d'inclusion (éviter le tour de table)

- I. A bas l'épuisement de votre cerveau !**
  - a. Notre cerveau est-il multitâche ?
  - b. Qu'est-ce que l'attention et comment en prendre soin
  - c. Impact du stress sur le cerveau
  - d. Apprivoiser le stress et limiter la surcharge
  - e. Le plaisir au travail, c'est quoi ?
  
- II. Décidez dans un monde qui change**
  - a. Votre mental est-il plus fort que vos émotions ?
  - b. Qui décide ?
  - c. Notre cerveau nous trompe : les biais cognitifs
  - d. Créer les bonnes conditions de la prise de décision

Conclusion de la matinée.

*Après-midi (14h00-17h00)*

Remise en action (lutter contre le déficit d'attention du début d'après-midi)

- III. Elargissez votre zone de confort !**
  - a. Vous êtes cerveau droit ou cerveau gauche ?
  - b. La neuroplasticité, c'est quoi ?
  - c. Les freins au changement
  - d. Rester motivé
  - e. Flexibilité cognitive et créativité, quesako ?
  
- IV. La recette pour un cerveau au top !**
  - a. Bien nourrir son cerveau
  - b. Faites bouger votre cerveau
  - c. Votre cerveau a-t-il bien dormi ?
  - d. L'impact des écrans sur le cerveau
  - e. C'est quoi votre recette pour un cerveau en pleine forme ?

Conclusion de la journée et questionnaire d'évaluation.

#### Modalités d'évaluation :

Questionnaire de positionnement en amont.

Evaluations formatives et sommatives en cours de formation via des auto-évaluation et des questionnaires pour valider les 3 objectifs pédagogiques.

Evaluation à chaud avec un questionnaire en fin de formation.

#### Intervenant :

Karine Bressand, auteure, coach professionnel certifiée, formatrice certifiée et conférencière

#### Modalités et délais d'accès :

La pré-inscription se réalise sur notre site web.

L'inscription est validée à réception des pièces complémentaires demandées.

Un e-mail est envoyé afin de confirmer la formation accompagnée du livret d'accueil apprenant, les CGV et le règlement intérieur (disponibles en téléchargement sur notre site web)

### Tarifs

L'ORIFF-PL s'occupe de la demande de prise en charge auprès du FIF-PL. Vous devez seulement suivre la procédure d'inscription.

**2 jours** par année civile, pris en charge par le FIF-PL, si le code APE de votre activité relève de ce fonds de formation.

### Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez vous renseigner sur les conditions d'accès à notre formation auprès du référent handicap, Madame Kristel Malléjac.

### Contact

Pôle Formation de l'ORIFF-PL  
285, rue Alfred Nobel  
34000-MONTPELLIER  
04.67.69.75.14  
[formation@oriffpllr.com](mailto:formation@oriffpllr.com)

*Version-V1 - mise à jour Octobre 2022*