

Programme de formation professionnelle

Comprendre et Maîtriser le mécanisme des neurosciences

Durée (présentiel/distanciel)	14 heures
Nombre de places	10
Nombre minimum d'inscrits	3

Présentation générale :

Bien logé dans la boîte crânienne, notre cerveau pilote le quotidien selon une carte pré établie, par lui-même...

Et si vous pouviez dérouler cette carte pour comprendre vos réactions et activer volontairement vos leviers d'action ?

C'est possible !

Et c'est même ce qui vous permettra de construire un quotidien professionnel épanouissant et efficace en faisant de votre cerveau votre meilleur partenaire.

Objectifs :

Objectifs de formation :

A l'issue de la formation et en situation professionnelle, les participants seront capables de :

- Comprendre le fonctionnement du stress
- Identifier les motivations durables
- Mettre en œuvre une stratégie individuelle durable de leur motivation
- Maîtriser les outils de base pour développer l'intelligence adaptative

Objectifs pédagogiques :

Pendant la formation, les participants développent des capacités à :

- Repérer leurs mécanismes neuronaux à l'œuvre
- Déjouer les réactions automatiques du cerveau
- Se servir du trio comportement/pensée/émotion pour développer leur capacité d'autodiagnostique
- Identifier de façon fiable leurs leviers d'action

Programme :

1^{ère} JOURNEE : 7 heures

Introduction de la formation

- Présentation du formateur
- Rappel des objectifs de la formation
- Présentation détaillée du programme
- Recueil des attentes précises des participants

Le cerveau cet outil archaïque ultra performant

- Adoption de la posture de départ : je prends de la distance avec mon cerveau !
- L'inédite performance de notre mode automatique
- La carte mentale de notre pilote automatique
- Visualiser les aspects de notre filtre automatique
- Comprendre le fonctionnement des principaux biais cognitifs

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

Alerte au stress !

- Notre cerveau gardien de tous les dangers
- Reconnaître les 3 états du stress
- Adopter les bonnes attitudes

Développer son intelligence situationnelle grâce au stress

- Découvrir le mode adaptatif
- Apprendre à repérer les signaux pour basculer
- S'entraîner à adopter le mode de fonctionnement le plus adapté à la situation

2ème JOURNEE : 7 heures

Découvrir les mécanismes de la motivation pour la cultiver

- Motivation Primaire, Je me ressource
- Motivation secondaire, Je veux
- Motivation secondaire, J'évite...

Apprendre à dire non pour dire de vrais Oui !

- Identifier ses irritants
- Challenger ses peurs pour développer ses objectifs vertueux

Les outils pratiques pour piloter son cerveau

- Le triangle
- Les 4 colonnes
- La pensée équilibrée
- Apprendre à faire la "bascule"

Bilan de la formation

- Retour sur les attentes des participants
- Conclusion et bilan de la formation

Bonus

Les participants bénéficient d'une séance individuelle à J+15 pour les aider à inscrire dans la durée les bénéfices de la formation

Moyens pédagogiques :

Le formateur utilise des Google Slides / Powerpoint, vidéos et cas pratiques réels.

Un support de formation sera partagé à l'ensemble des participants.

Équipements nécessaires :

Formation en Inter-entreprise:

La formation se déroulera dans les locaux de Weforge situé au 25 rue Lenepveu à Angers (49000).

Formation en Intra-entreprise:

La formation se déroulera dans les locaux de l'entité bénéficiaire qui mettra à disposition du formateur une salle de formation, un vidéo-projecteur, un paper-board ou tableau blanc. L'entreprise accueillante prévoit pour chaque participant un ordinateur avec une connexion internet.

Type de public :

Toutes personnes (individuels, salariés, entrepreneurs, dirigeants) ayant envie de développer ses capacités à faire des choix éclairés et porteurs de bien-être et de performance sans se laisser tromper par son cerveau.

FORMAGORA Sarl - 40 Allée de la Saulaie - Bâtiment Quernon - 49800 Trélazé.

Tél : 02 53 20 68 68 - Courriel : hello@formagora.fr - www.formagora.fr

SARL au capital de 15000 € - Siret 884 745 555 00026 - APE 7022Z - TVA FR69884745555 - Qualiopi n°2100563.1.

N°NDA 52490367349 enregistrée auprès du Préfet de la région Pays de Loire. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

Accessibilité : Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Notre responsable formation étudiera les adaptations possibles pouvant être mises en place pour suivre la formation.

Délai d'accès : L'accès de la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 15 jours à 2 mois selon le mode de financement.

Mesures sanitaires : Afin d'assurer une sécurité optimale aux participants et au formateur, l'entité bénéficiaire s'engage à respecter les mesures sanitaires mises en place dans le contexte de la pandémie de la COVID-19. Si les conditions ne sont pas réunies, il sera possible de réaliser la formation en distanciel ou de la reporter.

Prérequis :

Passage du Profil'INC conseillé

Méthodes pédagogiques :

Le formateur utilise les méthodes expositives, interrogatives, démonstratives et actives. Il apporte des apports techniques et pratiques, couplés avec des cas pratiques afin d'intégrer au mieux les nouvelles connaissances et compétences. Aussi, les participants sont invités à participer activement aux études de cas concrets, ateliers de travail, débats et mises en situation. Les cas pratiques, issus de cas réels, sont réalisés aussi bien de façon individuelle et sous-groupe pour stimuler les échanges.

Debriefing individuel et collectif

Évaluation, modalités d'évaluation & sanctions :

Modalités d'évaluation :

- Un test d'évaluation de positionnement sur les compétences est administré auprès des participants avant l'entrée en formation.
- Une évaluation diagnostique orale est réalisée en début de formation pour recueillir les attentes des participants et vérifier que celles-ci correspondent bien aux objectifs de la formation (permettant d'éviter les mauvaises orientations et ruptures de parcours).
- Des évaluations formatives via des questions orales ou écrites seront effectuées au cours de la formation.
- En fin de formation, un quizz (ou autre méthode d'évaluation) est réalisé afin de mesurer l'assimilation des connaissances et compétences.

Modalités d'évaluation de la formation :

- A la fin de la formation, une évaluation à chaud de la formation est réalisée par les participants.
- 6 semaines après la fin de la formation, une évaluation à froid est réalisée par les participants.
- Une liste des émargements sera remise à l'entité bénéficiaire ainsi qu'un certificat de réalisation.

Validation et certification :

- A l'issue de la formation, les acquis de connaissances seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM, quizz, mise en situation...). Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
- La formation n'est ni inscrite au RNCP, ni au RS.

Références du formateur :

FORMAGORA Sarl - 40 Allée de la Saulaie - Bâtiment Quernon - 49800 Trélazé.

Tél : 02 53 20 68 68 - Courriel : hello@formagora.fr - www.formagora.fr

SARL au capital de 15000 € - Siret 884 745 555 00026 - APE 7022Z - TVA FR69884745555 - Qualiopi n°2100563.1.

N°NDA 52490367349 enregistrée auprès du Préfet de la région Pays de Loire. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

Les formateurs formagora sont référencés sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.

Indicateurs de satisfaction et de performance :

INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE *

- Nombre de stagiaires formés en 2021 : N/A
 - Satisfaction globale moyenne : N/A /10
 - Note générale de la formation : N/A /10
 - Note générale moyenne attribuée aux formateurs : N/A /10

** Nos formations sont créées, et réalisées sur mesure, ce qui explique qu'il n'y ait pas de données pour ce programme*

INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE GLOBAUX *

- Nombre total de stagiaires formés par formagora en 2020/2021 : 510
- Nombre total de formations réalisées par formagora en 2020/2021 : 198
- Nombre d'évaluations de satisfaction reçues : 308 évaluations
 - Satisfaction globale moyenne : 9,43 /10
 - Note générale de la formation : 9,25 /10
 - Préparation et organisation de la formation : 9,13 /10
 - Note générale moyenne attribuée aux formateurs : 9,86 /10

** Toutes formations confondues*