

Découvrir les Capacités de son Cerveau pour bien les Utiliser au Travail

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes qui aident à mieux utiliser les performances de son cerveau
- Repérer et lister les pratiques professionnelles et les comportements contreproductifs
- Créer de nouvelles habitudes simples et intuitives pour être plus efficace au travail

Contenu :

L'évolution des connaissances sur le fonctionnement cérébral

- Les personnalités «cerveau gauche / cerveau droit» : mythe ou réalité ?
- Du cerveau figé à la plasticité cérébrale, ou comment « Muscler » son cerveau
- La théorie des 3 cerveaux (reptilien, limbique, néocortex) revisitée.

Découvrir les derniers travaux des neurosciences sur le cerveau

- Le cerveau quand tout va trop vite : redevenir maître de notre temps
- Le cerveau : un organe social
- Le système limbique (émotionnel) et le raisonnement
- Le cerveau : un consommateur d'énergie
- Les réseaux cérébraux et l'économie d'énergie consommée
- L'impact des interactions sur les neurones miroirs :
- . en face à face, vidéoconférence et confcall
- Le lien entre l'activité multi-tâches et l'épuisement mental
- La connaissance de soi et celle des autres

Identifier et exprimer ses potentiels au travail

- S'appuyer sur son intuition et ses émotions pour gérer des situations complexes
- Transformer ses limites en passerelles riches d'échanges
- Conjuguer Quotient Intellectuel et Quotient Emotionnel dans la résolution de problème
- Prendre conscience de ses potentiels cachés pour maîtriser un travail à fort enjeu
- Comprendre l'envie, la peur et les habitudes pour en faire des alliés
- Mieux se connaître pour mieux travailler avec les autres

Développer des stratégies efficaces pour améliorer sa qualité de vie au travail

- S'approprier les découvertes qui nous conviennent
- Lister les comportements qui nuisent au travail productif
- Apprendre à s'écouter pour maîtriser une communication en réunion ou en conférence téléphonique
- Economiser son énergie et laisser le cerveau travailler tout seul
- Générer un esprit collaboratif pour réussir son projet
- Faire travailler plusieurs cerveaux en équipe pour plus d'efficacité collective
- Gérer son équilibre émotionnel sous la pression et le stress
- Visualiser ses actions pour commencer à les faire vivre

Méthodes pédagogiques :

Cette formation s'appuie sur une mise en perspective de notions solides, des métaphores intuitives, des cas concrets et des exercices simples

Pour qui ?

Tout collaborateur souhaitant optimiser ses capacités cérébrales pour gagner en efficacité au travail

Prérequis :

Aucun

Durée : 2 journées

Tarif : Intra Entreprise
2 250 €^{HT}

Maximum : 7 stagiaires - Nous
contacter pour autres formules