

REORGANISER SON TRAVAIL GRACE A L'APPORT DES NEUROSCIENCES

En distanciel – Mardi 5 et jeudi 7 avril 9h-12h30

PUBLIC

Tout public

Effectif maximum : 15
personnes

PRATIQUE

Date : Mardi 5 et jeudi 7
avril 2022

Horaires : 9h00–12h30

Lieu : Distanciel

Intervenant :

Tanguy Massart,
enseignant en
management par les
neurosciences en école
d'ingénieur, et également
formateur, consultant et
auditeur auprès
d'organisations publiques
et privées.

LES PLUS DE LA FORMATION

**UN RAPPEL DES
APPORTS AINSI QUE DE
LA PROGRESSION DU
PLAN PERSONNALISE
SERA REALISE A J+7 ET
J+30.**

OBJECTIFS

- Identifier les apports des neurosciences pour comprendre les évolutions du monde du travail
- Comprendre le fonctionnement et les limites de ses ressources cognitives et ses compétences
- Mesurer l'impact de l'organisation de son travail sur la mobilisation de ses capacités
- Identifier ses marges de manœuvre et les moyens d'accroître son efficacité tout en préservant son équilibre personnel

CONTENU

- Analyse personnalisée d'une journée type
- Apports en neurosciences cognitives :
 - Capacités et limites du cerveau cognitif (Les biais de perception sensoriel, Le champ de l'attention, les biais cognitifs et la prise de décision)
 - Le cerveau des émotions (Accepter, identifier et gérer les émotions)
 - Le cerveau performant et créatif (Structure de la mémoire, apprentissage)
- L'importance des routines pour gérer sa charge cognitive (identification, création modification des habitudes)
- Cartographie des outils pour l'efficacité managériale
- Construction d'un plan personnalisé pour améliorer sa performance et son bien être

METHODES PEDAGOGIQUES

- Ce stage, réalisé sous la forme de deux ateliers interactifs, a pour objectifs d'amener les stagiaires à saisir les dimensions cognitives, émotionnelles et communicationnelles des situations difficiles qu'ils et elles peuvent rencontrer. Outre l'apport de concepts, ce stage vise à mettre en situation les participants pour leur permettre une appropriation des outils et techniques pour un management durable et humain et leur développement personnel.
- La rencontre en distanciel alterne théorie, pratique, quizz, vidéos, temps de regroupement en sous-groupe (brainstorm, débriefing, partage d'expérience).
- Un support comportant toute la documentation scientifique et les références bibliographiques sera fourni lors du stage.