



Cohérence Consultant



Manager son Cerveau avec les Neurosciences

Inter entreprises 2019



Cohérence Consultant
11 rue de la Gaillardière
69440 Taluyers
06 98 700 903

Benjamin.parmentier@coherenceconsultant.fr
www.coherenceconsultant.fr

À l'issue de la formation les stagiaires seront capables de:

- Utiliser les modes mentaux qui favorisent l'intelligence et la sérénité
- Interpréter et manager leurs émotions et celles des autres
- Identifier, comprendre et éliminer les souffrances (angoisse, anxiété, stress)

issues de processus internes

- Utiliser l'attitude la plus adaptée pour prévenir et/ou gérer les conflits en fonction de l'interlocuteur
- Reconnaître et combattre les biais qui faussent leur interprétation du réel
- Suivre leurs « instinct » et leurs « intuitions » au bon moment

On a parlé de management par le stress. On entend que le stress serait indispensable pour la performance. Ce stage va à l'encontre de ces affirmations. **Le stress est une réponse, naturelle, mais inadaptée**, qui inhibe nos capacités de réflexion et crée l'anxiété, voire l'angoisse.

A l'inverse sérénité et performance (intelligence) vont de pair dans un cerveau optimisé.

On peut être plus heureux en étant plus performant.

Un conflit, une mauvaise « ambiance » dans une équipe, met en péril tous ses objectifs : vis-à-vis de l'entreprise et des performances comme du client et de la qualité. Comment sortir par le haut de ces situations ? **Identifier le vrai problème du collaborateur en souffrance ?** L'accompagner plutôt que de mettre de l'huile sur le feu ? Soutenir et aider en restant fidèle à ses valeurs et aux besoins de l'entreprise ?

À partir des dernières découvertes des sciences (psychologiques comme neurologiques) cette formation permet à chacun de comprendre les fonctionnements cognitifs et émotionnels du cerveau humain, les rails ancestraux (fuite, lutte, inhibition, conditionnement) dans lesquels il s'engouffre et les leviers pour les combattre (ou les utiliser à bon escient). Par la maîtrise et/ou l'optimisation de ces fonctionnements, on peut **supprimer la souffrance et atteindre la sérénité indispensable à la réflexion.**

Notre synthèse vise toujours: **simplicité, efficacité et indépendance** du stagiaire.

NOTRE ENGAGEMENT PÉDAGOGIQUE :



Cohérence Consultant ne vend pas que du savoir, du contenu de formation, mais du changement, **l'assurance d'un transfert réussi dans la pratique**. L'architecture de nos formations, mais aussi le suivi inter et post sessions, sont conçus uniquement dans ce but. C'est la pédagogie cohérente.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Lorsque l'objectif pédagogique nécessite la mise en question des anciennes pratiques : les méthodes sont **euristiques** (de découverte) : jeux, étude de cas, travail de groupe, échanges et réflexion.
- Lorsqu'il y a de l'information ou des techniques à découvrir : les méthodes sont **affirmatives** : exposé, étude de textes, questionnaire guidé.
- Pour la mise en œuvre des nouvelles capacités, on passe aux méthodes **interrogatives** : exercices et mises en situation.

En plus des méthodes pédagogiques mentionnées plus haut ; la formation est structurée pour que les stagiaires aient, le plus souvent possible, à travailler en groupe et à présenter le résultat de leur travail. Ainsi ils **s'exercent en permanence à la communication et à l'animation**.
L'ensemble des acquisitions théoriques et pratiques de chaque stagiaire est suivi dans un **Plan de Progrès Personnel**.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Comme il n'y a pas de progrès sans mesure, trois types d'évaluations sont mises en œuvre :

- **Régulation pédagogique** par des exercices pour vérifier l'atteinte des objectifs pédagogiques de chaque séquence de la formation
- **Évaluation de l'atteinte des objectifs de formation** en fin de formation par des études de cas ou mise en situation.
- **Validation dans la pratique** faite par les hiérarchiques après la formation afin de vérifier l'atteinte des objectifs de progrès.

Thèmes	Objectifs pédagogiques pour les stagiaires	Méthodes outils
Jour 1 Matin Accueil et rencontre Schéma utile du cerveau	Clarifier leurs objectifs pour la formation S'exprimer au cours de la formation Identifier et localiser les « acteurs » de notre cerveau	Echange Exposé, échange, exercice
Jour 1 Après-midi Le Reptilien et les Etats d'Urgence de l'Instinct (EUI)	Intégrer le fonctionnement des EUI Reconnaître et comprendre les "caractères" des EUI Remédier aux dangers des EUI dans la vie professionnelle	Exposé , échange Illustrations, réflexion personnelle Exercice, Application
Jour 2 Matin Les conditionnements « Limbiques » Le néo cortex préfrontal et les intuitions	Intégrer le fonctionnement des conditionnements Repérer et éviter les pièges du cerveau limbique « Entendre » et comprendre Préfrontal	Exposé, échange Illustrations ,exercice Exposé, exemple
Jour 2 Après-Midi Le jeu des cubes Les interactions à l'intérieur du cerveau La conscience	Discerner la rationalité et les influences inconscientes lors de la fixation d'objectifs (professionnels ou « de vie ») Comprendre les interactions entre les acteurs du cerveau Comprendre le rôle et la place de la conscience et de la mémoire de travail	Jeux pédagogiques euristiques Exposé, Exercice (puzzle) Démonstration, Exercice

Thèmes	Objectifs pédagogiques pour les stagiaires	Méthodes outils
<p>Jour 3 matin</p> <p>Renforcement et synthèse</p> <p>Les modes mentaux et l'échelle de bascule</p>	<p>Confirmer les découvertes et la mémorisation</p> <p>Répondre aux interrogations spécifiques</p> <p>Utiliser l'échelle de bascule des modes mentaux</p>	<p>Renforcement (Exercice, Echange..)</p> <p>Echange</p> <p>Application</p>
<p>Jour 3 Après-midi</p> <p>Les rouges et les verts</p> <p>Les solutions pour éliminer le stress</p>	<p>Vivre les oppositions compétition/collaboration dans nos fonctionnements internes</p> <p>Utiliser des méthodes cognitives pour sortir du stress et gagner en performance (Pyramide moyens/exigences, pensée stabilisée...)</p>	<p>Jeux euristiques</p> <p>Application, Exercice</p>
<p>Jour 4 Matin</p> <p>Le rôle des émotions</p> <p>Le rôle du corps</p>	<p>Intégrer le rôle et l'influence des émotions dans le schéma global</p> <p>Orienter ses émotions pour servir son objectif</p> <p>Expérimenter les effets du corps sur le cerveau (Respiration, Relaxation...)</p>	<p>Exposé</p> <p>Exercice</p> <p>Exercice</p>
<p>Jour 4 Après-midi</p> <p>Application finale</p> <p>Décisions de progrès et bilan</p>	<p>- Conscientiser la nouvelle maîtrise</p> <p>- Choisir les axes de travail pour l'avenir</p>	<p>Examen</p> <p>Bilan</p>

→ **Saint-Gobain** (2010- 2019)

Formation des responsables formation Gypse et Isover, formation des formateurs internes

→ **GEFCO** (2015-2019)

Formation et accompagnement des managers de GEFCO sud-est

→ **VTD** (2017-2019)

Accompagnement du CODIR et formation des managers

→ **Geismar** (2014- 2018)

Accompagnement au pilotage et formation de l'usine STUMEC

→ **Siemens** (2010- 2015)

Formation de l'ensemble des managers de Siemens ICBT France

→ **Airbus** (1994 – 2014)

Accompagnement et formation des services formations et des prestataires externes du groupe

→ **Intervenant CESI** (2016 – 2019)

Sur les parcours Arcadre, RQSE, RH et Master spécialisés

MODALITÉS ADMINISTRATIVES - DEVIS



Cohérence Consultant

Dates : Module 1 : 11 et 12 février 2019, Module 2 : 18 et 19 mars 2019

Tarif: 1200€ HT

Le tarif inclus :

- Les 4 jours de formation
- Le matériel pédagogique
- Les 4 repas de midi

Animateur : Parmentier Benjamin

Prestataire :

Cohérence Consultant
11 rue de la Gaillardière
69440 Taluyers

Tel : 06 98 700 903

contact@coherenceconsultant.fr

www.coherenceconsultant.fr

Organisme de formation référencé



Conditions et mode de règlement 30 jours date de facture.
Membre d'une association agréé, le règlement des honoraires par chèque est accepté, libellé au nom de Benjamin Parmentier.
FR 73 794 945 931 - SIRET 794 945 931 00028- APE 7022Z