



NEUROTRANSMETTEURS ET NEUROSCIENCE : EQUILIBRE et RESULTATS DU MANAGER

OBJECTIF DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, le participant aura approfondi sa connaissance de soi et développé son équilibre émotionnel.

Il aura pris conscience de l'impact de la chimie de son cerveau sur ses comportements et de l'enjeu à équilibrer ses neurotransmetteurs.

Il saura comment optimiser ses résultats en mettant en pratique les savoir-faire de l'intelligence motivationnelle nécessaires à leur réalisation.

MOYENS ET MODALITES DE LA FORMATION

❖ **Prérequis :**

Savoir lire et écrire, entendre, parler et comprendre le français.

❖ **Public :** Managers, RH, toute personne désirant apporter une dynamique nouvelle et donner une direction basée sur l'écoute, l'échange et le dialogue à leur relation professionnelle. 15 personnes maximum.

❖ **Accessibilité aux personnes en situation de handicap :** Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Une prise de contact avec notre référent handicap permettra d'établir un diagnostic des difficultés potentielles et de mettre en oeuvre des mesures d'adaptations. Vous pouvez prendre contact par email avec notre référent handicap à l'adresse : muguetbruneau@gmail.com

❖ **Evaluation de parcours**

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les stagiaires, est effectué selon les modalités suivantes :

Questionnaire remis en fin de chaque module de formation et corrigé conjointement avec le stagiaire,

Questionnaire remis en fin de formation et corrigé conjointement avec le stagiaire,

Evaluation de connaissances sur un parcours Klaxoon,



Mise en situation permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à restituer les connaissances théoriques et pratiques acquises en cours de stage.

Pour les séances en FOAD :

A l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Pour les séances en présentiel :

Pour chaque ½ journée le stagiaire se verra remettre une feuille de présence et devra la signer pour attester de son assiduité à la formation, et elle sera contresignée par le formateur à l'issue de chaque ½ journée.

❖ **Moyens Techniques :**

Pour les séances en FOAD

Le Dispositif est proposé sous forme de séances organisées à distance de façon asynchrone, le Bénéficiaire doit être muni du matériel informatique répondant aux exigences de cette action, à savoir :

- Système d'exploitation supporté : Windows : XP, VISTA, SEVEN – MAC OS :>=Mac OS 10.3.9
- Navigation internet : >=Internet Explorer 6 ou équivalent (Firefox, chrome, opera...) équipé de FLASH PLAYER 10 ou supérieur.
- Ecran : résolution minimale 1024*768
- Une connexion internet.
- Option : webcam, Casque/micro ou haut-parleur

Le Dispositif n'est pas nécessairement exécuté sous le contrôle permanent d'un encadrant, afin de permettre à chaque Bénéficiaire d'utiliser, à son rythme et à sa convenance, les outils mis à sa disposition.

Pour les séances en présentiel

L'accueil des stagiaires et des intervenants se fait au sein d'une salle de formation équipée (tables, chaises, vidéo projecteur, paperboard, ordinateur, vidéoprojecteur, etc.). Les stagiaires sont informés du lieu et des horaires de la formation dans leur convention de formation puis par mail avec les convocations et rappels successives en amont de la formation.



NEUROTRANSMETTEURS ET NEUROSCIENCES : EQUILIBRE ET RESULTATS DU MANAGER

❖ Objectifs pédagogiques de la formation :

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure d'expliquer à des non spécialistes comment la neuroscience motivationnelle permet d'optimiser la réalisation d'un objectif. Ils pourront reconnaître les différences entre les 4 neurotransmetteurs et réguler leur production pour améliorer la santé physique et émotionnelle.

1. Expliquer le lien entre neuroscience motivationnelle et résultat
2. Utiliser et harmoniser les 3 cerveaux pour optimiser un projet
3. Identifier les conflits internes pour clarifier la réalisation d'un objectif
4. Distinguer les 4 neurotransmetteurs et reconnaître leur rôle dans les comportements individuels
5. Etre capable d'équilibrer les neurotransmetteurs

❖ Programme

Module 1 : Expliquer le lien entre neuroscience et résultat – Durée 2h

- Connaître les bases de la neuroscience motivationnelle
- Identifier et mémoriser les 3 systèmes d'activités de notre cerveau
- Identifier les résistances au changement face à l'objectif

MODULE 2 : Utiliser et harmoniser les 3 cerveaux – Durée 1 h 30

- Harmoniser les 3 cerveaux autour du projet
- Reconnaître les conflits internes
- Eliminer les obstacles inconscients à la réalisation du projet

MODULE 3 : Distinguer les 4 neurotransmetteurs – Durée 2 h

- Reconnaître les caractéristiques des 4 neurotransmetteurs
- Identifier le neurotransmetteur dominant, ses carences et ses excès (test du Dr Braverman)
- Comprendre la relation entre déséquilibre des neurotransmetteurs et comportements individuels

MODULE 4 : Être capable d'équilibrer les 4 neurotransmetteurs – Durée 1 h 30

- Identifier et mettre en place les techniques de régulation des neurotransmetteurs
- Optimiser les 4 domaines du cerveau : mémoire, concentration, forme physique et forme mentale

La formation peut être complétée d'un coaching individuel permettant d'atteindre des objectifs précis nécessitant un accompagnement plus personnalisé.



❖ **Moyens pédagogiques**

- Méthodes magistrale et interrogative : Apport théorique, vidéos illustrant les différents concepts de la formation,
- Méthode interrogative : jeux pédagogiques par le biais de l'outil Klaxoon et du jeu Lords of the Stone (quizz, brainstorming, exercices)
- Interaction à partir de cas et de situations proposés par les participants,
- Entraînements aux méthodes utilisées,

❖ **Suivi et évaluation**

- Application incluant Quiz, feed-back, résumé des concepts du modèle de la formation.
- Evaluation formative des différentes séquences de formation
- Questionnaire pré et post formation pour mesurer le changement obtenu

❖ **Durée** : 7 heures

- ❖ **Tarif : Intra - entreprise** : 1 300 €/la journée (TVA non applicable) + frais de déplacement et hébergement si distance de formation supérieure à 50 kms du siège social du centre de formation.

Individuel : 700 € HT (TVA non applicable)

❖ **Formatrice**

Muguette BRUNEAU, formatrice conférencière spécialisée en neuro-management, psychologie et neurosciences, coach et formatrice certifiée sur le modèle Comcolors®
25 ans d'expériences de direction d'entreprises. Intervenante en cours de référencement Germe®
Coach et formatrice, formée en PNL et hypnose à l'école de psychologie Psynapse, Paris.
Membre présidente du Cercle des Dirigeants de Vannes Ouest.