

Développer ses performances cognitives

Mobiliser toutes ses intelligences de façon coordonnée

DURÉE : 2 jours

16h en présentiel | 14h à distance

PRIX : 1390.00 € HT (1668.00 € TTC)

PARTICIPANTS

Managers, dirigeants, chefs de projet et tout collaborateur exposé à la surcharge mentale et devant maintenir une forte capacité de concentration.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- ▶ Comprendre le fonctionnement concret de son cerveau pour mieux gérer son attention et sa mémoire.
- ▶ Protéger sa capacité de concentration : la résistance aux distractions.
- ▶ Apprendre et assimiler de nouvelles compétences plus rapidement.
- ▶ Prendre des décisions efficaces et adaptées à la complexité du quotidien.

PROGRAMME

Comprendre et activer la mécanique du cerveau

- Identifier les principes cognitifs : la découverte de l'impact du mode de vie (sommeil, nutrition) sur le fonctionnement des synapses et neurotransmetteurs.
- Reconnaître les neuro-profilés : la prise en compte des fonctionnements atypiques (hypersensibilité, HPI, TDAH) pour mieux comprendre ses collaborateurs.
- Désactiver les automatismes : la prise de conscience des schémas cognitifs récurrents qui brident la réflexion.
- Analyser son propre fonctionnement : l'utilisation de l'outil Performances-Talents pour identifier précisément son style d'apprentissage.

Canaliser son attention et sa mémoire

- Développer une concentration prolongée : l'aménagement de son écosystème pour neutraliser les sollicitations et le papillonnage continu.
- Renforcer la mémorisation : l'application de techniques de neuro-training pour l'empreinte, la conservation et la restitution de l'information.
- Gérer la surcharge mentale : l'art de débrancher son cerveau pour éviter l'épuisement et restaurer son énergie.
- S'appuyer sur la technologie avec discernement : l'utilisation judicieuse des "prothèses" digitales et de l'Intelligence Artificielle sans perdre son esprit critique.

Débrider sa capacité d'apprentissage

- Surmonter ses freins intérieurs : la levée des croyances limitantes, des fixettes et du stress chronique.
- Pratiquer l'auto-apprentissage : l'assimilation rapide de nouvelles compétences grâce aux découvertes des neurosciences appliquées.
- Accepter de désapprendre : l'abandon volontaire des certitudes obsolètes pour s'adapter avec souplesse aux mutations de l'entreprise.
- Développer la co-intelligence : l'articulation de ses propres capacités cognitives avec l'intelligence collective de son équipe.

Décider avec lucidité et agilité

- Affûter son esprit critique : la décomposition des problèmes complexes pour une résolution séquentielle étape par étape.
- Garder les pieds sur terre : la recontextualisation permanente pour échapper aux impasses de la "pensée hors sol".
- Cultiver la pensée disruptive : l'exploration d'hypothèses incongrues et de solutions inédites face aux situations bloquées.
- Capter les signaux faibles : le développement d'une écoute et d'une observation aiguisées pour anticiper les retournements de situation.

Un test de positionnement sera envoyé aux participants en amont de la formation.

Tour de table pour recueillir les attentes des participants.

Moyens pédagogiques :
Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

Évaluation des acquis :
Réalisée en fin de formation par un questionnaire.

Sanction de la formation :
Attestation de fin de formation

 **CALENDRIER**

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans
votre ville (ou à Distance)
www.performances.fr
code web : DPC

CLIQUEZ ICI

