INSTITUT FRANÇOIS BOCQUET

Développer ses performances cognitives

Mobiliser toutes ses intelligences de façon coordonnée

DURÉE : 2 jours
%dh en présentiel | %dh distance

PRIX : 1390.00 € HT (1668.00 € TTC)

CALENDRIER
En présentiel ou à Distance
Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)
www.performances.fr
code web : DPC
CLIQUEZ ICI

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-profils : 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 continuel.
- 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