INSTITUT FRANÇOIS BOCQUET

Parcours : Formation "Développer ses performances cognitives" + 1h30 d'accompagnement individuel

CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

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

CLIQUEZ ICI

DURÉE : 2 jours + 1h30
16h en présentiel (déjeuners de travail inclus)
15h30 en distanciel

PRIX : 1780.00 € HT (2136.00 € TTC)

PARTICIPANTS

Tout collaborateur soucieux de développer ses performances cognitives afin de favoriser son évolution socio-professionnelle.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- Accroître sa capacité de concentration et ses ressources cognitives.
- Comprendre son fonctionnement cognitif et libérer son intelligence des schémas automatiques.
- Favoriser les conditions du développement cognitif dans ses équipes.
- Pratiquer l'auto-apprentissage pour faire évoluer constamment ses compétences et son agilité cognitive.
- Traduire le tout en plan d'action pour accroître son efficacité et son employabilité.

PROGRAMME

PREMIERE PARTIE

Renforcer sa capacité d'attention et de réflexion

- Développer sa capacité d'attention : les conditions de la concentration prolongée, l'élimination des perturbateurs, l'aménagement de l'écosystème, le respect des équilibres et de son hygiène de vie (alimentation, repos, gestion du stress).
- Muscler son esprit critique et sa capacité de remise en cause.
- Revigorer ses capacités d'analyse : la décomposition d'un problème, sa résolution séquentielle, étape par étape, l'articulation cohérente d'un plan d'action approprié.
- Booster son esprit de synthèse et comprendre un problème complexe dans sa globalité.

Débrider sa capacité d'apprentissage

- Analyser son style d'apprentissage avec l'appli "Performances Talents".
- Déverrouiller son potentiel d'apprentissage en se libérant des freins et des blocages : croyances limitantes, émotions refoulées, traumas passés, pertes de motivation, stress chronique.
- Développer sa mémoire : l'empreinte, la conservation et la restitution.
- Emprunter les nouvelles pistes de l'auto-apprentissage : techniques d'assimilation rapide, neurosciences, nouvelles technologies, social-learning, pédagogies disruptives.

Décider avec discernement et pertinence

- Replacer les choses dans leur contexte pour échapper au risque de la pensée hors sol.
- Développer son objectivité : la prise de recul avec les émotions et les croyances, l'art de prendre les choses et les gens tels qu'ils sont sans se raconter d'histoire, l'aptitude à emprunter temporairement le regard de l'autre.
- Muscler sa sensibilité aux signaux faibles : l'attention aux détails, au langage implicite, à la face cachée des personnes et des situations.
- Développer son intelligence émotionnelle : la saisie des intentions et motivations cachées.

Déployer ses antennes et son imagination

- Développer son sens pratique : les astuces inattendues qui font gagner du temps sur le terrain, l'art de tirer profit de toutes les opportunités qui se présentent.
- Débrider sa curiosité : le vagabondage culturel et les expériences non conventionnelles, les rencontres improbables et les partenaires stimulants.
- Oser la créativité sans limite : cartes mentales, brainstorming, hypothèses incongrues, rapprochements insolites, solutions farfelues, projection dans le futur lointain.
- Améliorer la précision son langage pour gagner en clarté, en nuance, en concision, en influence.

APRÈS LA FORMATION

Accompagnement individuel de 1h30 à distance

- Un questionnaire Performances-Talents est envoyé en amont au participant afin de clarifier ses besoins et d'identifier ses axes d'amélioration.
- Le participant présente le résultat des actions menées à l'issue de la formation et précise ses attentes spécifiques.
- Le formateur-conseil oriente le participant et l'accompagne dans l'utilisation personnalisée des outils. Élaboration d'un plan d'action sur mesure pour atteindre ses objectifs.

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