

Comprendre le fonctionnement de son cerveau et l'entraîner pour gagner en efficacité au quotidien

PUBLIC

Toute personne désirant entraîner ses capacités cérébrales

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

LES POINTS FORTS

Des outils prêts à l'emploi et diversifiés qui s'appuient sur des recherches neuroscientifiques

Une approche pédagogique interactive, ludique et 100% pratique

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
 - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés

Code
90280

Durée
Sur-mesure / 14 heures

Tarif
Nous contacter

*Repas inclus (en présentiel)

Objectifs pédagogiques

- Expliquer le fonctionnement du cerveau et développer son attention et ma concentration pour être plus efficace
- Entraîner sa mémoire
- Optimiser sa prise de décision
- Gagner en efficacité grâce aux processus créatifs
- Décupler son efficacité avec l'intelligence collaborative

Programme de la formation

Expliquer le fonctionnement du cerveau et développer son attention et ma concentration pour être plus efficace

- Les 2 modes de fonctionnement de notre cerveau
- Le lobe frontal, chef d'orchestre des mécanismes cérébraux de l'attention
- Le POM : outil pour améliorer sa concentration
- La concentration et la gestion du temps : la technique Pomodoro

Entraîner sa mémoire

- Les étapes de la mémorisation et les régions cérébrales activées
- Méthode : comprendre, associer, structurer et s'appropriier les informations pour mieux les mémoriser
- Les différents procédés mnémotechniques
- Les trucs et astuces de la lecture rapide

Optimiser sa prise de décision

- Les données des dernières recherches en neurosciences sur la prise de décision
- Le bon cocktail de la prise de décision, les 4 étapes de la prise de décision selon les neurosciences
- RED de la décision (Raison, Émotions, Décision)

Gagner en efficacité grâce aux processus créatifs

- Les 4 phases du processus créatif et le réseau neuronal associé
- Expérimentation des 4 phases du processus créatif pour multiplier les idées à travers un exemple concret
- Le QQCCOQP pour élargir son questionnement

Décupler son efficacité avec l'intelligence collaborative

- Ce qui facilite et ce qui freine l'intelligence collective
- Méthode : les règles d'un brainstorming optimal

sur notre site au travers d'Avis
Véifiés, solution Certifiée NF
Service

- ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

