

Bien-être et efficacité au travail

Apports des neurosciences sur l'efficacité au travail

**Objectifs de la formation**

- Identifier les forces de mes collaborateurs
- Favoriser l'intelligence collective
- Insuffler une nouvelle dynamique positive
- Stimuler la créativité
- Augmenter le bien-être dans l'entreprise de manière ludique

**Compétences visées**

- Trouver de la ressource en soi et au sein de l'équipe
- Animer une équipe en mode coopératif
- Renforcer la cohésion d'équipe

**Public concerné :**

Tout public  
Idéal pour les managers

**Prérequis nécessaires**

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

**Programme détaillé :**

**1. Présentation de l'hygiène du cerveau**

- Mieux connaître les besoins du cerveau pour un fonctionnement optimum : besoins physiologiques, environnementaux, émotionnels

**2. Identifier ses intelligences multiples**

- Mieux se connaître pour être plus efficace
- Créer une intelligence collective

**3. Les différentes mémoires**

- Mémoires : de travail, épisodique, sémantique, procédurale et perceptive
- Expérimenter pour pouvoir repérer et entraîner

**4. Renforcement cérébral –MARLI & Fonctions exécutives**

- MARLI ->Mémoire / Attention / Raisonnement / Langage / Imagerie
- Les fonctions exécutives utiles pour le bien-être : Flexibilité / Inhibition / Planification / Vitesse de traitement
- Présenter-décrypter le renforcement cérébral
- Mettre en pratique

**5. Beau Bien Bon**

- Définir : Méthode de psychologie positive fondamentale pour activer le changement
- Ancrer les bases et fixer des habitudes
- Mettre en pratique
- Boîte à outils à utiliser au quotidien

**Sessions 2018 :**

**Nancy -Reims :**

mardi 16 octobre 2018

**Metz - Troyes :**

mardi 13 novembre 2018

Autres lieux et dates, nous contacter

**1 jour - > 7 heures**

**Entreprises : 800 €/personne  
Particuliers et  
Intra-entreprises nous contacter**

*Groupes 10 pers mini, 14 maxi*

**Moyens pédagogiques :**

La démarche pédagogique est axée prioritairement sur les travaux en groupe autour de jeux et d'activités positives. Lors des débriefings, les apports théoriques viennent valider et enrichir les retours d'expérience et les échanges de bonnes pratiques.

**Suivi des participants et évaluation des acquis :**

- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction globale des participants
- Une attestation de formation est adressée aux participants au plus tard 15 jours ouvrés après la fin de la formation

**Le responsable pédagogique : Valérie Osmont**

**L'intervenant : Sabrina Larose, Stéphanie Minati, formateurs**

**Présentation : Toutes deux praticiennes Encéfal®, outils Lego® Serious Play®, coachs en psychologie positive. Elles sont consultantes en management du bien-être au travail.**