



## Atelier Formation : Introduction aux Neurosciences Appliquées au Management

**Durée** : 3 heures

**Public cible** : Managers, collaborateurs, professionnels de la santé ou du bien-être, enseignants, ou toute personne intéressée par le fonctionnement du cerveau humain et ses applications.

**Objectifs pédagogiques** :

- Comprendre les bases des neurosciences et leur impact sur nos comportements.
- Découvrir des techniques pratiques pour améliorer le bien-être, la gestion du stress, et la performance.
- Intégrer ces connaissances dans des situations personnelles ou professionnelles.

---

### Programme détaillé

#### 1. Introduction

- **Accueil des participants** : Brève présentation de l'intervenant et des participants pour créer un climat de confiance.
- **Présentation des objectifs** : Pourquoi les neurosciences sont essentielles dans notre quotidien et comment elles influencent notre bien-être et notre performance.

#### 2. Les bases des neurosciences

- **Le cerveau : mode d'emploi**
  - Anatomie simplifiée (zones clés : cortex préfrontal, système limbique, etc.).
  - Les neurotransmetteurs et leur rôle (dopamine, sérotonine, cortisol).
  - La plasticité cérébrale : apprendre, évoluer et s'adapter.
- **Activité interactive** :
  - Exercices de réflexion ou mini-quiz pour tester les connaissances préalables des participants.

#### 3. Neurosciences et bien-être

**Comprendre et gérer le stress** :

- Impact du stress sur le cerveau et le corps (l'effet du cortisol).
- Techniques neuroscientifiques pour diminuer le stress (respiration, méditation).
- **Améliorer la concentration et la mémoire** :
  - Comment optimiser son environnement pour mieux travailler (focus et attention).
  - Les bienfaits de la pleine conscience sur la concentration.
- **Pratiques guidées** :
  - Exercices de respiration cohérente.
  - Mini-méditation de pleine conscience.

Coachlife Formation Version 1 - Mise à jour le 15/07/2024

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 84730206873, auprès de la DREETS de Rhône Alpes.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

SIRET : 928 114818 00018 - Code APE : 7022Z - 32 Chemin du Sous Bois 73000 Barberaz - Tél : 04 56 29 52 16 email : [contact@coachlife.fr](mailto:contact@coachlife.fr)  
V\_10122024

---

#### 4. Neurosciences et performance

- **Stimuler la motivation et la créativité :**
  - Comment activer la dopamine pour favoriser l'engagement.
  - Techniques pour sortir des automatismes et encourager l'innovation.
- **Prise de décision et intelligence émotionnelle :**
  - L'importance de réguler ses émotions dans des contextes professionnels.
  - Exercices pratiques d'intelligence émotionnelle basés sur les neurosciences.
- **Mise en pratique :**
  - Étude de cas ou atelier en sous-groupes : appliquer les concepts vus pour résoudre une problématique concrète.

---

#### 5. Conclusion et échanges

**Synthèse :** Points-clés à retenir.

- **Partage d'expériences :** Les participants échangent sur leurs apprentissages et leurs intentions d'application.
- **Questions/réponses :** Temps dédié aux interrogations des participants.
- **Livrables :** Distribution de supports pédagogiques (fiches pratiques, ressources complémentaires).

---

#### Méthodologie utilisée :

- Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques.
- Utilisation d'outils interactifs (quiz, brainstorming, études de cas).
- Approche participative et bienveillante favorisant les échanges.

#### Matériel nécessaire :

- Salle équipée d'un vidéoprojecteur.
- Supports de présentation (PowerPoint ou PDF).
- Papier et stylos pour les participants.

---

#### L'INTERVENANT

Praticiens professionnels expérimentés, formés et assurés professionnellement spécifiquement pour l'enseignement des techniques éducatives corporels au travail.

Coachlife Formation Version 1 - Mise à jour le 15/07/2024

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 84730206873, auprès de la DREETS de Rhône Alpes.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

SIRET : 928 114818 00018 - Code APE : 7022Z - 32 Chemin du Sous Bois 73000 Barberaz - Tél : 04 56 29 52 16 email : [contact@coachlife.fr](mailto:contact@coachlife.fr)

V\_10122024

## **Bénéfices attendus :**

- Meilleure compréhension des mécanismes cérébraux pour mieux gérer le stress et les émotions.
- Outils pratiques pour améliorer le bien-être personnel et collectif.
- Techniques concrètes pour booster la concentration, la motivation, et la créativité au travail.

**Vous êtes prêts à explorer le potentiel infini de votre cerveau ? Rejoignez-nous pour cet atelier passionnant sur les neurosciences !**