

# FORMATION EN NEUROSCIENCES APPLIQUEES

## PROGRAMME

### Formation de base (5 Modules pédagogiques) à l'Approche de la Boucle du Changement de Comportement

#### Module 1

#### INTRODUCTION

Les trois alliés :

- **MODIFIER UN COMPORTEMENT** : l'ACT et l'outil La Matrice,
- **MODELISER UN COMPORTEMENT** : l'ANC :
  - Concept de contenant/contenu
  - Identifier les 4 Métacontenants
  - Les mécanismes subjacents le stress humain
  - Les compétences émotionnelles
- **ELARGIR LE COMPORTEMENT** : la Méditation en PC

#### - Deux mode de penser deux états d'esprit : le stress et le calme

Nous avons deux façons d'appréhender les situations :

L'une, Automatique, soutenu par le cerveau limbique, adapté aux situations routinières, simples et connue

L'autre, Adaptatif/Créatif soutenu par le cerveau Préfrontal, adapté aux situations complexes et inconnues et au changement

Notre cerveau automatique plus archaïque, qui a permis à notre espèce de contrôler l'environnement, ne serait plus capable aujourd'hui de faire la différence entre un vraie danger de mort et une contrariété/contrainte, face à laquelle déclenche le programme de survie appelé stress. Le cerveau Préfrontal, en revanche, plus récent et sans mémoire, serait capable de gérer une situation complexe d'une manière plus créative et adaptée au moment présent et sans stress.

Le langage et les émotions, deux outils qui ont permis à notre espèce de survivre et de contrôler l'environnement sont a aussi des inconvénient car ils produisent :

- La fusion cognitive, tendance à prendre ses pensées littéralement et s'éloigner du monde réel ;
  - L'évitement expérientiel, tendance à éviter d'entrer en contact avec des événements internes comme des pensées, images, souvenirs, cause d'émotions désagréables
- Les deux sont cause de souffrance.

#### Vous serez capable de :

- Détecter le stress chez soi et les émotions
- Identifier les « hameçon » pensée/émotions
- Comprendre ce qui est La Fusion et l'Evitement expérientiel
- Identifier le Mode mental Automatique et le Mode/Mental Créatif
- Développer la FLEXIBILITE à travers : l'OUVERTURE (défusion et acceptation) et la PRESENCE (être ici et maintenant)

- Recruter le Mode Mental Créatif plus adapté aux changements et imprévus.
- Pratiquer la réévaluation cognitive avec le Mode Créatif

## Module 2

### Ce qui fait avancer : motivations profondes et valeurs

L'effet apaisant de la défusion/acceptation n'est pas éternel, il est souvent nécessaire d'occuper son esprit par la poursuite d'objectifs motivants, c'est-à-dire un ENGAGEMENT actif dans une voie choisie par nous-mêmes, selon les motivations profondes et les valeurs.

Une valeur c'est une direction de vie désirée, qui s'appuie sur notre Personnalité Primaire, source de notre tempérament et notre dynamique comportementale spontanée, si on la retrouve la suivre ne dépend que de nous-même et il n'y a plus rien à réussir.

#### Vous serez capable de :

- Identifier les différents types de motivations fortes ou fragiles
- Comprendre ce qui est la Personnalité Primaire (tempérament)
- Comprendre ce qui est la Personnalité Secondaire (caractère)
- Identifier les 8 profils de personnalité Primaire chez vous
- Identifier vos valeurs et la Direction de Vie Désirée (DVD)
- Développer l'ENGAGEMENT (bâtir une vie remplie de sens)

## Module 3

### Ce qui fait obstacle : conditionnements, aversions, rapport de force

En amont de nos pensées, émotions désagréables et de nos automatismes se cachent des mécanismes comportementaux qui se sont installés pendant l'enfance-début de l'adolescence. Si pendant les phases précoces de notre vie ils nous ont servi pour nous intégrer dans le groupe et pour nous protéger, en revanche à l'âge adulte peuvent résulter inadaptés dans certains contextes, peuvent nous empêcher d'avancer et nous faire souffrir.

Apprendre à les identifier et le repérer chez soi est le premier pas pour arrêter d'en subir l'influence par fois néfaste pour la santé.

#### Vous serez capable de :

- Comprendre et identifier chez vous les Aversions et les Tabous
- Comprendre et identifier chez vous le Surinvestissement Emotionnel (Hyper)
- Comprendre et identifier chez vous le Positionnement Grégaire (PG) dans un groupe
- Comprendre comment changer de Gouvernance avec OUVREMENT/PRESENCE/ENGAGEMENT

## Module 4

### L'intelligence relationnelle : comprendre moi-même pour mieux comprendre l'autre

Mieux comprendre la logique des mécanismes qui se cachent derrière notre comportement et les émotions/pensées qui en découlent permet aussi de mieux cerner le fonctionnement de l'autre, de comprendre les émotions en jeu, pour rentrer en relation avec lui avec empathie et sans jugement et pour mieux gérer des profils difficiles.

#### Vous serez capables de :

- Communiquer avec le stress de l'autre
- Motiver les différents profils de personnalités
- Gérer les « personnalités difficiles »
- Sortir du rapport de force/gérer la mauvaise foi
- Recruter le Mode Créatif de l'autre avec les QUESTIONS OUVRANTES

## Module 5

### Synthèse

Pendant cette journée seront reparcourus tous les concepts présentés pendant les 4 journées, et sera aussi l'espace pour poser toutes les questions nécessaires pour dissiper les doutes et vérifier son niveau d'intégration de la pédagogie.

#### Vous serez capables de :

Identifier les différents contenants

Faire une Diagnostique Différentielle des Contenants qui se ressemblent

#### **A la fin du parcours vous serez capable de :**

Identifier, Comprendre, Exprimer, Réguler vos émotions et celles des autres

Identifier vos motivations/valeurs stables et durables, source de vitalité/épanouissement

Identifier les conditionnements en jeu derrière les comportements

Changer de gouvernance cérébrale

Identifier et stimuler chez l'autre ses motivations stables et durables

Identifier/gérer les conditionnements en jeu chez l'autre

Améliorer vos compétences émotionnelles, pour une relation assertive et sans jugement

Identifier les facteurs de Risques Psychosociaux chez vous et chez l'autre

Identifier les concepts/outils à appliquer cas par cas

A la fin du Parcours **(et si on aura suivi les 5 journées) sera délivré un Certificat de Présence**

Le dates en présentiel en 2023 : 14/23 – 11/23 – 18/3 – 1/23 – 15/23

Horaire : 9H30-16H30

Où : Maison ND du Cant d'Oiseau

Avenue des Franciscains 3A, 1150 Woluwe St Pierre: bus 36, Metro Ligne 5

