**FORMATION EN NEUROSCIENCES APPLIQUEES**

**..à la découverte de comment notre cerveau fonctionne pour la prévention de la souffrance au travail**

Dans une société de plus en plus compétitive et dans un monde qui change, l’univers du travail est mis sous pression et l’être humaine est en danger.

L’exposition croissante aux risques psychosociaux (RPS) comme - burn out, bore out, brown out, stress chronique, relations toxiques, harcèlement - menace gravement la santé psychique et physique des travailleurs.

Responsables, cadres, employés on ne peut plus ignorer tout ça !

Les nouvelles connaissances provenant de neurosciences, de la psychologie expérientielle et cognitive apportent aujourd’hui un regard neuf et lucide sur le fonctionnement du cerveau et offrent une meilleure comprehension des mécanismes cachées derrière le comportement humain.

Je suis convaincue qu’appliquer ces connaissances à la découverte curieuse de soi et de l’autre peut améliorer la qualité de vie et des relations au travail et peut permettre d’intervenir à temps pour prévenir les RPS ou leur empêcher de s’aggraver.

Cette formation s’adresse aux managers, responsables d’équipes, DRH, RH, cadres et employés désireux d’acquérir un regard objectif sur soi et sur l’autre, pour mieux le cerner, et de développer des outils d’intervention, qui offrent à eux-mêmes et à leurs équipes - collègues – usagers une meilleure qualité de vie au travail.

Je vous propose une voyage fascinant à la découverte de notre cerveau où, à travers 5 journées, vous seront transmis les concepts fondamentaux et aussi des outils pratiques cognitifs-comportementaux-sensoriel, issues des Approches Cognitives Comportementaux de troisième vague (ANC, ACT, MBSR).

Vous sortirez de ce parcours plus préparés et outillés pour faire face au difficile monde du travail…sans besoin de changer de travail.

**ETAPE 1 (5 journées pédagogiques)**

**Journée 1**

**INTRODUCTION**

- Présentation de l’outil La Matrice

- Introduction du Concept de GOUVERNANCE cérébrale

* Concept de contenant/contenu
* Identifier les 4 Métacontenants
* Les mécanismes subjacents le stress humain
* Les compétences émotionnelles

- Présentation du TRIFLEX :

OUVERTURE/PRESENCE/ENGAGEMENT

* **Deux mode de penser deux états d’esprit : le stress et le calme**

Nous avons deux façons d’appréhender les situations :

* l’une, Automatique, soutenue par le cerveau limbique, adaptée aux situations routinières, simples et connue
* L’autre, Adaptative/ Creative soutenue par le cerveau Préfrontale, adaptée 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 un état 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 maniéré plus créative et adaptée au moment présent et sans stress.

Le langage est la force qui a permis à notre espèce de contrôler l’environnement.

Cette force a aussi des inconvénients car elle produit :

* 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, émotions désagréables

Les deux sont cause de souffrance.

**Vous serez capable de :**

* Détecter le stress chez soi et les emotions
* Identifier les « hameçon » pensée/emotions
* Comprendre ce qui est La Fusion et l’Evitement expérientiel
* Identifier le Mode mental Automatique et le Mode/Mental Créatif
* Développer l’OUVERTURE (défusion et acceptation) chez soi
* Développer la PRESENCE (être ici et maintenant)
* Recruter le Mode Mental Créatif à travers la PRESENCE au monde réel.
* Pratiques la réévaluation cognitive avec le Mode Créatif

**Journée 2**

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

L’effet apaisant de la defusion/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 dépends que de nous-même et il n'y a plus rien à réussir.

**Vous serez capable de :**

* Identifier les différents type 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)

**Journée 3**

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

En amont de nos pensées, emotions désagréables et de nos automatisme 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 OUVERTURE/PRESENCE/ENGAGEMENT

**Journée 4**

**L’intelligence émotionnelle : comprendre moi pour mieux comprendre l’autre**

Mieux comprendre la logique des mécanismes qui se cachent derrière notre comportement et les emotions/pensées qui en découlent permet aussi de mieux cerner le fonctionnement de l’autre, de comprendre les emotions en jeux, 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 personnalités
* Gérer un collègue « surinvesti »
* A ne pas rentrer dans un rapport de force/gérer la mauvaise foi
* Recruter le Mode Créatif de l’autre avec les QUESTIONS OUVRANTES

**Journée 5**

**Synthèse**

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

**Vous serez capables de :**

Identifier les differents contenants

Evaluer vos competences emotionnelles

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

Utiliser la Matrice sur vous et dans les relations

Pratiquer chez vous la défusion Acceptation (OUVERTURE)

Recruter chez vous le Mode Mental Créatif (PRESENCE et Réévaluation Cognitive

Identifier vos motivations/valeur pour des choix de travail ENGAGEES

Identifier chez vous les mécanismes en jeux derrière vos comportements

Comprendre comment changer de gouvernance cérébrale

Identifier emotions/pensées/mécanismes en jeux chez l’autre

Améliorer votre intelligence émotionnelle pour une relation assertive et sans jugement

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

A la fin du Parcours (et si on aura suivi les 5 journées) sera délivré un attestation de fréquentation

**ETAPE 2 (facultative) passation de l’inventaire de motivations Vip2A**

…et du debriefing avec Serena Emiliani.

Cet outil favorise l’intégration de concepts fondamentaux de l’ANC et son application à soi-même pour mieux comprendre notre propre fonctionnement.

Prix normal 150 E, prix réduit pour ces qui ont suivi l’intégralité du parcours 75 E TTC.

**ETAPE 3 (facultative) : demi-journées d’intégration.**

Des demi-journée de travail pour favoriser l’intégration des concepts et la maîtrise des outils présentés en formations, à travers l’application sur de cas réels, en individuel ou en groupe, seront organisées sur demande. Les prix est de 50E pour un après-midi (minimum 4 personnes).

Sous conditions d’avoir passé le questionnaire Vip2A et avoir participé à minimum une demi-journée d’intégration, où est démontré une envie de développer une capacité de réflexion-application à une situation réelle, sera livré un Certificat de Réussite à la Formation en Neurosciences Appliques.