

FORMATION EN NEUROSCIENCES APPLIQUÉES

PROGRAMME

Formation de base (4 Modules pédagogiques + passation de l'Inventaire de Motivations Vip2A)

Module 1

Gestion du stress et des émotions

Deux modes de pensée, 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 connues. L'autre, adaptative/créative, soutenue par le cerveau préfrontal, adaptée aux situations complexes, 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 vrai danger de mort et une contrariété/contrainte, face à laquelle il déclenche le programme de survie appelé stress. Le cerveau préfrontal, en revanche, plus récent et sans mémoire, serait capable de gérer une situation complexe de 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 aussi des inconvénients car ils produisent : La fusion cognitive, tendance à prendre ses pensées littéralement et à s'éloigner du monde réel ;

L'évitement expérientiel, tendance à éviter d'entrer en contact avec des événements internes tels que des pensées, images, souvenirs, source d'émotions désagréables. Les deux sont sources de souffrance.

Vous serez capable de :

Détecter le stress en vous et les émotions

Identifier les "hameçons" pensée/émotions

Comprendre ce qu'est la Fusion et l'Évitement expérientiel

Identifier le Mode mental Automatique et le Mode Mental Créatif

Développer la FLEXIBILITÉ à travers : l'OUVERTURE (défusion et acceptation) et la PRÉSENCE (être ici et maintenant)

Recruter le Mode Mental Créatif plus adapté aux changements et à l'imprévu.

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

Vous serez capable de :

Identifier les différents types de motivations fortes ou fragiles

Comprendre ce qu'est la Personnalité Primaire (tempérament)

Comprendre ce qu'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, ils peuvent résulter inadaptés dans certains contextes, peuvent nous empêcher d'avancer et nous faire souffrir. Apprendre à les identifier et les repérer chez soi est le premier pas pour arrêter d'en subir l'influence, parfois 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 émotionnel (hyper)
Comprendre et identifier chez vous le Positionnement Grégaire (PG) dans un groupe
Comprendre comment changer de gouvernance avec
OUVERTURE/PRÉSENCE/ENGAGEMENT

Module 4

La communication adaptée : 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 capable 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

Passation de l'inventaire des Motivations Vip2A

À 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, sources 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