

FORMATION EN NEUROSCIENCES APPLIQUEES

PROGRAMME

Formation de base (5 Modules pédagogiques)

Module 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, 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 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 dépend 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)

Module 3

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

En amont de nos pensées, émotions 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

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 profil 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 chez vous les mécanismes en jeu derrière vos comportements

Changer de gouvernance cérébrale

Identifier chez l'autre ses motivations stables et durables

Identifier/gérer les mécanismes en jeu 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

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**

Prix pour les 5 Journées en présentiel: 750 E TTC (particuliers/ non-marchands/indépendants) ; (1300 E Entreprises).

(50% d'acompte à l'inscription, le solde à régler au plus tard une semaine avant le début de la formation, l'acompte est restitué si l'inscription est annulée pour volonté du formateur)

Prix pour les 5 Modules en ligne: 550 E TTC (particuliers/ non-marchands/indépendants), (690 E entreprises) . (50% d'acompte à l'inscription, le solde à régler au plus tard une semaine avant le début de la formation, l'acompte est restitué si l'inscription est annulée pour volonté du formateur)

Le dates en présentiel : en 2023

Horaire : 9H30-16H30

Où : Maison ND du Cant d'Oiseau

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

: LA CERTIFICATION

ETAPE 1 (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 175 E TTC

ETAPE 2 (facultative) : demi-journées d'intégration.

Des demi-journées de travail pour favoriser l'intégration des concepts et la maîtrise des outils présentés en formations, à travers l'application sur des cas réels, en individuel ou en groupe, seront organisées sur demande.

Le **prix est de 200 E** pour 2H de réunion en présentiel ou en ligne, en individuel ou en groupe.

Sous conditions d'avoir participé à minimum deux demi-journées d'intégration, sera livré un Certificat de Formation de Praticien en Neurosciences Appliquées.