

FORMATION EN NEUROSCIENCES APPLIQUEES

PROGRAMME

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 manière 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 émotions
- Identifier les « hameçon » pensée/émotions
- Comprendre ce qui est La Fusion et l'Évitement 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.
- Pratiquer 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 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)

Journée 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

Journée 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

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 questions nécessaires pour dissiper les doutes et vérifier son niveau d'intégration de la pédagogie.

Vous serez capables de :

Identifier les différents tenants
Évaluer vos compétences émotionnelles

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 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 ceux qui ont suivi l'intégralité du parcours 75 E TTC.

ETAPE 3 (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. Les prix sont de 50 E 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 et RPS.