OLBEE

L'ATELIER CRÂNEUR

Les Neurosciences appliquées
à l'épanouissement professionnel et bien plus encore…

Bien logé dans la boite crânienne, notre cerveau pilote bien souvent notre quotidien selon une carte pré-établie, par lui-même…

Et si vous pouviez prendre connaissance de cette carte pour comprendre vos réactions et vos dynamiques comportementales et choisir vous-même la direction et l'itinéraire à partir d'aujourd'hui ? C'est possible !

Et c'est même ce qui vous permettra de construire un quotidien professionnel et personnel épanouissant et efficace en faisant de votre cerveau votre meilleur partenaire…

BÉNÉFICES

Comprendre le fonctionnement du stress
Identifier les motivations durables
Mettre en œuvre une stratégie individuelle et durable de motivation
Maîtriser les outils de base pour développer l'intelligence adaptative

FORMATION

de 14h (2X 1 journée).
En présentiel
- en inter ou en intra-

OBJECTIFS CONCRETS

Repérer ses propres mécanismes neuronaux à l'œuvre
Déjouer les réactions automatiques du cerveau
Se servir du trio comportement/pensée/émotion
Identifier de façon fiable vos leviers d'action

PROGRAMME

JOUR 1

Le cerveau, cet outil archaïque ultra performant :

- Adoptez la posture qui va tout changer : je mets mon cerveau à distance !
- Découvrez la performance de notre mode automatique
- Comprenez la carte mentale de notre « pilote automatique »
- Visualisez les aspects de votre filtre personnel
- Connaitre le fonctionnement des principaux biais cognitifs et apprendre à douter…

Alerte au stress !

- Notre cerveau gardien de tous les dangers, même ceux qui n'existent pas
- Apprenez à reconnaitre les 3 états du stress
- Adoptez les attitudes anti-stress efficaces

Développer l'intelligence situationnelle grâce au stress

- Découvrez votre mode adaptatif
- Apprenez à repérer les signaux pour basculer
- Entrainez-vous à adopter le mode de fonctionnement le plus adapté à la situation

JOUR 2

Découvrez les mécanismes de la motivation pour la cultiver de façon écologique

- Motivation Primaire, je me ressource !
- Motivation secondaire, je veux !
- Motivation secondaire, je fais pour éviter…

Apprenez à dire non pour dire de vrais "Oui"

- Identifier ses irritants
- Challenger ses peurs pour développer ses véritables objectifs

Les outils pratiques pour piloter son cerveau

- Le triangle
- Les 4 colonnes
- La pensée stable

Les principes essentiels de la bonne hygiène neuronale

- La trousse de 1er secours pour un cerveau serein !

BONUS

Les participants repartent avec des outils pratiques à emporter partout pour continuer à bénéficier des apprentissages des Ateliers Crâneur au quotidien.

+

S'ils le souhaitent, les participants bénéficient d'une séance individuelle à J+15 pour les aider à inscrire dans la durée les bénéfices de la formation.

PUBLIC

**Toutes personnes (individuels, salariés, entrepreneurs, dirigeants)
ayant envie de développer leurs capacités à faire des choix éclairés et porteurs de bien-être
et de performance sans se laisser tromper par leur cerveau !**

Sessions spéciales organisées sur demande (Managers)

TARIF

À partir de 600 euros HT. Devis sur demande.

www.olbee.fr • contact@olbee.fr • 06 98 26 32 42 • 25 rue Lenepveu 49100 Angers