





Programme de la formation

Neuro-équilibre : clés pour une charge mentale allégée

-  En groupe sur site
-  22 heures sur 3 jour(s)
-  Salarié en poste
-  Sur devis

Description courte

La formation est destinée à des salariés ayant un rôle et des missions différentes. La formation personnalisée vise à ce que chaque membre de l'équipe puisse mieux gérer la charge de travail et ainsi trouver plus de sérénité individuellement et collectivement.

Profil des participants

Salarié.e.s en CDI

Prérequis

Aucun

Objectifs

Comprendre les mécanismes cognitifs derrière nos décisions et nos réactions comportementales

Explorer les émotions primaires et découvrir l'intelligence émotionnelle

Identifier sa propre cartographie aversive et celle du groupe vis-à-vis de la charge mentale

Identifier ses ressources individuelles et d'équipe en termes d'intelligence émotionnelle

Transformer et intégrer de nouveaux fonctionnements à titre individuel et collectif

Construire une cartographie des ressources et forces de l'équipe autour d'un projet défini en amont

Aptitudes et compétences visées / attestées

- Appréhender les états cognitifs et émotionnels qui guident nos décisions et nos comportements
- Identifier leurs modes opératoires individuels face à la charge de travail
- Optimiser la régulation des émotions et transformer les modes cognitifs face à la gestion de la charge de travail
- Etablir de nouveaux processus de travail visant à alléger la charge mentale

Contenu

I- Votre cerveau ne vous dit pas tout

Siège social 144 Rue Paul Bellamy - 44000 NANTES

SAS au capital de 55 000 € - SIRET 453 664 427 00029 - 02 51 84 95 55 - contact@cadresenmission.com
Numéro d'enregistrement de formation : 52 44 06911 44 auprès du Préfet de la Région Pays de la Loire

- Le cerveau : finalité, plasticité et pouvoirs politiques
- Traitement et circuits de l'information (neurotransmetteurs, biais cognitifs et rationalité)
- Explorer les émotions pour en comprendre l'impact sur les décisions et les relations au quotidien
- Découvrir l'intelligence émotionnelle comme ressource et l'outil EQ-i 2.0 pour évaluer son Intelligence émotionnelle

II- Votre cerveau vous joue des tours

- Charge mentale, cortisol et sensibilité individuelle
- Charge mentale : réalité ou fiction ?
- Introduction à l'outil "confiance" Startrust
- Explorer la Roue de l'Intelligence Émotionnelle pour se l'approprier et développer ses compétences individuelles et d'équipe
- Pratiquer l'Intelligence Émotionnelle et identifier ses forces, celles de l'équipe et les axes de développement

III- Votre cerveau est votre allié

- Renforcer la confiance du collectif avec la restitution de l'outil Startrust
- Construire une boîte à outils individuelle et collective autour de l'outil fil rouge « Cartographie/matrice des ressources et forces de l'équipe » appliqué à un projet réel (à identifier ensemble en amont) : choix des outils en cours
- Clôturer la formation par un exercice de synthèse

Pédagogie et organisation

- Méthodes pédagogiques en présentiel :
 - Méthode expositive.
 - Méthodes interrogative et expérientielle
 - Questionnaires en ligne
 - Quiz
 - Exercices en sous-groupes et mises en situation
- Méthodes distanciel et E-learning : NA
- Matériel pédagogique : présentations, jeux pédagogiques (cartes...), post it, paperboards, vidéoprojecteur...

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- Test de positionnement en amont (obligatoire) : voir document "positionnement"

o

■ Evaluation des acquis liées aux objectifs pédagogiques définis :

Compétences	Modalités d'évaluation (QUIZ, exercices...)	Critères et preuves d'évaluation (% de réussite, ou comparaison entrée et sortie de stage,	Comprendre le fonctionnement des mécanismes cognitifs et des émotions	Exercices en sous-groupes Quiz	Résultats des travaux en sous-groupes 80% de réussite au quiz
Identifier sa cartographie cognitive et émotionnelle	Exercices en sous-groupes Questionnaire EQ-i	Résultats des travaux en sous-groupes Cartographie ébauchée			
Transformer ses états et ses comportements face à la charge de travail	Exercices en sous-groupes Questionnaire et analyse du diagnostic Startrust	Résultats des travaux en sous-groupes Résultats de l'analyse de Startrust			

Mode de validation

- Attestation de fin de formation

Financements possibles

OPCO Uniformation

Modalités et délai d'accès

- Durée, dates et horaires de la formation : RDV individuels de 20 minutes chacun + 3 jours en présentiel

RDV individuels sur proposition de créneaux via Google Agenda

16 octobre 9h-17h ou 17h30 selon la pause déjeuner

13 novembre 9h-17h ou 17h30 selon la pause déjeuner

11 décembre 9h-17h ou 17h30 selon la pause déjeuner

- Effectif (*minimum et maximum*) : 8 participants
- Lieu de la formation et accès: PARIS (locaux à déterminer)
- Plateforme visioconférence Elearning et accès : Teams pour les entretiens individuels

Référent handicap

Siège social 144 Rue Paul Bellamy - 44000 NANTES

SAS au capital de 55 000 € - SIRET 453 664 427 00029 - 02 51 84 95 55 - contact@cadresenmission.com
 Numéro d'enregistrement de formation : 52 44 06911 44 auprès du Préfet de la Région Pays de la Loire

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *(mise en place de compensation...)*

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

Carole LANDELLE

Tiphaine GRANGER

Évaluations

7 inscriptions depuis le 25/09/2024

Taux d'acquisition des compétences :  **81 %** (7 évaluations)

Satisfaction des apprenants :  **4.4/5** (7 évaluations)