



Comprendre son cerveau pour mieux le piloter et améliorer son organisation



Manager,
dirigeant, chef de
service, chef de
projet



Aucun



2 jours (14 heures)



Sophia-Antipolis (06)
ou en distanciel

En tant que manager, vous êtes souvent confronté à des décisions permanentes, à la pression des résultats et à des sollicitations multiples ; vous avez besoin de comprendre comment fonctionne votre cerveau pour mieux piloter vos choix, votre énergie et vos priorités.

cette formation vous apportera une compréhension claire du fonctionnement de votre cerveau pour mieux piloter vos décisions, votre énergie et votre organisation au service d'une performance durable.

 Programme	 Objectifs pédagogiques
Comprendre son cerveau pour mieux le piloter - Le cerveau sous toutes ses formes (les grandes fonctions cérébrales : émotionnelle, cognitive, exécutive, la plasticité cérébrale). - Comprendre les cinq fonctions et gestes mentaux(Attention, Mémorisation, Compréhension, Réflexion, Imagination) - Le cerveau et ses biais cognitifs (pourquoi le cerveau simplifie pour garder le contrôle) - Identifier les états qui nous gouvernent (plaisir, stress et peur) - Nos modes de pilotage	- Comprendre les mécanismes impliqués dans la décision et l'organisation - Comprendre l'impact du stress et des émotions pour améliorer sa prise de décision - Mettre en place une organisation de travail adaptée à son fonctionnement cognitif - Construire des stratégies concrètes de gestion des priorités et des routines favorisant une performance durable
Fonctionnement du cerveau et prise de décision - C'est quoi décider ? - Nos modes de gouvernances et l'impact dans nos prises de décision - Reprendre la main sur ses décisions (Sortir du pilotage en réaction) - Des clés concrètes pour un meilleur discernement	 Modalités pédagogiques Apports théorique (30%) Apports théoriques sur les neurosciences et les techniques d'organisation. Apports pratiques (70%) Exercices de mise en situation et entraînement aux méthodes enseignées. Mise en pratique sur des cas proposés par les participants.
Structurer son organisation - Faire le lien entre fonctionnement cognitif et organisation personnelle - La surcharge cognitive et son impact sur mon organisation - Adapter son organisation par rapport à son biorythme - La gestion du temps et des priorités (nos maladies du temps)	 Sanctions et mode d'évaluation Grille d'évaluation "à chaud" à compléter par le stagiaire. Evaluation par mise en situation pendant la formation. Bilan de positionnement initial et final (progression pédagogique validée par le formateur) Certification de réalisation.