

DES SOLUTIONS INNOVANTES POUR GÉRER LE STRESS ET AMÉLIORER LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE

Nous disposons tous d'une intelligence « adaptative », idéale pour faire face aux situations difficiles avec sérénité, lucidité et efficacité. Les découvertes récentes sur le fonctionnement du cerveau nous apprennent que le stress n'est pas une fatalité. C'est un précieux signal qui nous alerte lorsque notre intelligence, fonctionnant en mode « automatique », nous conduit à adopter des comportements inappropriés. En 2 jours de formation + 1 jour de rafraîchissement, apprenez à mobiliser cette intelligence adaptative pour prévenir et gérer durablement le stress, libérer votre potentiel et améliorer votre efficacité, votre productivité et votre qualité de vie.

OBJECTIF GENERAL

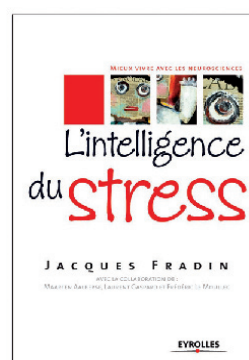
Maîtriser les techniques de mobilisation de l'intelligence adaptative pour s'améliorer face aux situations nouvelles ou complexes, ses compétences et ses capacités décisionnelles. Acquérir des outils innovants et efficaces pour prévenir et gérer durablement les différentes formes de stress : anxiété, agressivité et découragement.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

1. Améliorer ses capacités à exprimer et développer son potentiel, même en situations difficiles.
2. Comprendre les mécanismes à l'origine du stress, en reconnaître et en décrypter les signes précurseurs.
3. Maîtriser des outils pratiques et efficaces de gestion du stress dans la durée.
4. Optimiser ses capacités à proposer des solutions innovantes et adaptées, à prendre les décisions adéquates.
5. Apprendre à rester serein et constructif même sous pression.
6. Gérer efficacement et rapidement le stress de son collaborateur.

les +

- Un modèle radicalement innovant, multidisciplinaire et concret.
- Les découvertes les plus récentes en neurosciences et en sciences du comportement.
- Une grille de lecture rigoureuse et claire des comportements humains.
- Une pédagogie interactive facilitant la pérennisation des acquis.



PROGRAMME

1. Mobiliser l'intelligence adaptative

Reconnaître les signaux de son intelligence adaptative, rester serein et constructif même en situations difficiles. Intégrer 3 outils concrets pour mobiliser son intelligence adaptative. Identifier et dépasser ses rigidités et ses appréhensions, prendre du recul, s'ouvrir au changement.

2. Stress versus Sérénité : 2 modes de fonctionnement

Apprendre à identifier les signes du stress — anxiété, énervement, découragement — chez soi et chez les autres. Evaluer son niveau de stressabilité avec une échelle d'évaluation exclusive. Comprendre les relations entre les émotions, l'état d'esprit et les comportements. Prendre la mesure de la subjectivité du stress. Acquérir des outils innovants de gestion du stress.

3. Gérer les émotions de son interlocuteur

- Repérer les signes fiables de stress traduisant l'énervement, la peur ou le découragement chez son interlocuteur.
- Calmer rapidement et efficacement son interlocuteur : les mots et les comportements adaptés.
- Apprendre à éviter les faux pas de communication.



Institute of NeuroManagement

Les progrès des neurosciences au service du management



L'intelligence du stress

DES SOLUTIONS INNOVANTES POUR GÉRER LE STRESS ET AMÉLIORER LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE

L'INSTITUT DE MÉDECINE ENVIRONNEMENTALE (IME), PÔLE DE RECHERCHE DE L'INSTITUTE OF NEUROMANAGEMENT (INM) C'EST :

- 20 ans de recherche multidisciplinaire en Neurosciences
- Une équipe de 8 chercheurs
- Des partenariats de recherche passés ou actuels avec :
 - Université Catholique de Louvain (UCL)
 - Université Paris 8
 - IMASSA (Institut de Médecine Aéronautique et de Service de Santé des Armées)

Pour plus d'info : www.ime.fr

PUBLIC CIBLE

Toute personne soucieuse d'optimiser son efficacité personnelle et ses relations avec les autres. Qui veut mettre à jour ses connaissances en comportements humains et acquérir des outils applicatifs concrets et efficaces, pour soi et pour les autres.

FORMATEURS

Les animateurs des formations, diplômés de l'IME, utilisent au quotidien les outils de l'approche neurocognitive et comportementale (ANC) à travers des missions de coaching, de conseil et de formation.

TAILLE DES GROUPES

Le nombre de places étant volontairement limité pour assurer la qualité des formations, nous vous invitons à réserver sans attendre votre participation aux dates qui vous conviennent.

TARIF

Grande Entreprise (>250 pers.) : € 480/jour HTVA

Prof.libérale, PME : € 330/jour HTVA

(Ce tarif comprend la formation, le manuel remis au participant et le repas)

« Le séminaire 'L'Intelligence du stress' et une initiation aux neurosciences me paraissent éclairants à plusieurs points de vue, tant en ce qui concerne la sphère (inter)personnelle qu'en ce qui concerne la sphère professionnelle : d'abord en comprenant pourquoi on réagit à chaud c'est-à-dire, par exemple, avec peur, précipitation ou violence, en comprenant ensuite comment réagir d'une manière plus saine, plus humaine et plus efficace, c'est-à-dire avec notre cerveau préfrontal. La leçon me semble encore plus profitable si, de par votre profession vous avez les ressources humaines dans vos attributions. »

Jo Mattelé
(Fondateur de RH Tribune, Président de l'ADP)

« Chaque fois que je dois appréhender une situation difficile, j'arrive au débat moins agitée donc d'office plus crédible et cela me dote d'une meilleure assurance. Je pratique la tolérance et l'ouverture, le climat s'en ressent positivement, évidemment; on avance mieux. »

Caroline Jadot
(DRH)

DATES

2ème semestre 2009

29 - 30 octobre 2009 + 30 novembre 2009

9 - 10 novembre 2009 + 17 décembre 2009

DURÉE : 2 jours (formation) + 1 jour (rafraîchissement)

LIEU : INM -81 AVENUE DE TERVUEREN À 1040 BRUXELLES

HORAIRES : 9h-17h30

CONTACTS

Renseignements : Thierry Verdoodt
thierry.verdoodt@neuromanagement.be

Inscriptions : Secrétariat : info@neuromanagement.be
Tél : 00 32.(0)2.737.74.80 - www.neuromanagement.be



Institute of NeuroManagement
Les progrès des neurosciences au service du management

