

# Les neurosciences et la préparation mentale au service du management!

*Le neuromanagement permet aux managers de gérer leurs équipes grâce à la neuroscience, qui permet de libérer l'autonomie, la créativité et donc l'innovation dans le monde de l'entreprise. Quoi de plus riche que le cerveau humain pour analyser les résistances aux changements, susciter la motivation des collaborateurs, et développer les performances de l'entreprise ? Cette formation vous donnera les clés nécessaires à l'usage des neurosciences dans le management.*

## Objectifs de formation

- Appliquer les connaissances sur le fonctionnement du cerveau pour mieux motiver votre équipe
- Anticiper et fixer correctement les objectifs pour une meilleure performance de l'équipe
- Gérer les situations de stress avec une "slow attitude" pour plus de sérénité et d'efficacité
- Développer la confiance et l'empathie grâce à l'écoute et l'analyse des émotions
- Utiliser les neurones-miroirs pour favoriser la contagion des émotions positives
- Développer et promouvoir un management plus collaboratif dans l'entreprise.

## Contenu

### Qu'est-ce que les neurosciences?

- Fonctionnement du cerveau
- **Prise d'informations et affectation de valeurs.**
- Perception et représentation
- Physiologie des émotions et du stress

### Motiver et fédérer grâce aux neurosciences

- Motiver, fédérer et dynamiser une équipe.
- Fixer des objectifs ambitieux et réalistes qui fédèrent une équipe.
- Créativité, initiative et droit à l'erreur.

### Faire face aux situations de stress

- "Slow attitude" du manager : plus d'efficacité avec plus de sérénité
- Visualisation de la "réussite"
- Outils de gestion du stress
- Accroître ses capacités d'adaptation et de flexibilité mentale.

### Anticiper le management de demain avec les neurosciences vers une entreprise plus collaborative

- Ecoute et analyse des émotions
- Identification du profil psychologique de ses collaborateurs
- Création de la confiance grâce à l'empathie et aux neurones-miroirs

# Méthodes et outils pédagogiques

- Apport théorique
- Mise en situation
- Temps de réflexion individuel et en petits groupes
- Temps d'entraînement et de mise en pratique

# Modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique; avec enquête préalable et auto-positionnement avec reprise en fin de formation.
- Evaluation formative: analyse d'une situation professionnelle.
- Une enquête de satisfaction numérique sera adressé à chaque stagiaire en fin de formation.

# Informations pratiques

Durée: 2 jours soit 14 heures

Public: Toute personne ou entreprise ayant une fonction de management.

## Qui suis-je?

Formatrice et coach en préparation mentale et en neuro-cognition. Auprès des sportifs de haut niveau et des entreprises.

## Contactez-moi

**Isabelle Meichelbeck**

 06 51 83 99 79

 [isabelle.meichelbeck@gmail.com](mailto:isabelle.meichelbeck@gmail.com)

