

# Développer son potentiel grâce aux neurosciences!

Comment le fait de modifier ou d'ajuster ses schémas mentaux peut-il nous permettre de faire face aux changements et aux enjeux actuels avec plus de confort et d'agilité ? Avec cette formation, vous découvrirez qu'il est possible de dépasser ses habitudes pour aller vers l'expression de ses pleins potentiels.

La compréhension de ce que sont les neurosciences cognitives vous donnera des clés de lecture puissantes pour ajuster les fonctionnements qui ne sont plus utiles ou adaptés. Vous vous libérez de comportements limitants qui freinaient votre croissance et vous tournez vers l'acquisition de comportements plus stratégiques.

## Objectifs de formation

A l'issue de la formation, le participant sera capable de:

- Adopter des comportements plus stratégiques dans des situations à enjeux.
- Déverrouiller une situation difficile et qui se répète.
- Prendre conscience de ses potentiels et les mettre en œuvre.
- Gagner en agilité relationnelle en changeant ses réflexes habituels.
- Identifier ses émotions et les maîtriser

## Contenu

### 1. Comprendre les grands principes des neurosciences et leurs influences au quotidien

- Cerveau, neurones, neurosciences, plasticité cérébrale, schémas mentaux : définitions et caractéristiques.
- Prendre conscience de l'impact de nos schémas mentaux sur nos comportements et nos interactions à différents niveaux : physique, cognitif, psychique, émotionnel.

### 2. Prendre conscience des limites imposées par nos schémas mentaux

- Identifier ses schémas mentaux en action dans notre quotidien.

- Prendre conscience des limites imposées par l'éducation, la culture, l'expérience...
- Apprendre à se détacher des programmations négatives ou limitantes.
- Passer des comportements automatiques inconscients aux comportements constructifs conscients.

### 3. Transformer ses schémas mentaux

- Développer un cerveau agile.
- Maîtriser vos émotions même en situation de stress.
- Faire preuve de flexibilité et d'adaptation face au changement.

# Méthodes et outils pédagogiques

- Apport théorique
- Mise en situation
- Modélisation de la mise en œuvre des softs skills
- Temps de réflexion individuel et en petits groupes
- Atelier et mise en situation

# Modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique; avec enquête préalable et auto-positionnement avec reprise en fin de formation.
- Evaluation formative via un questionnaire.
- Une enquête de satisfaction numérique sera adressé à chaque stagiaire en fin de formation

## Contactez-moi

**Isabelle Meichelbeck**



06 51 83 99 79



isabelle.meichelbeck@gmail.com

# Informations pratiques

Durée: 2 jour 14heures

Public: Toute personne ou entreprise voulant développer son agilité et son potentiel grâce aux neurosciences.

## Qui suis-je?

Formatrice et coach en préparation mentale et en neuro-cognition. Auprès des sportifs de haut niveau ( Fédération française de Parachutisme, Fédération française d'équitation) et des entreprises.