

Introduction à l'Approche Neurocognitive et Comportementale

OBJECTIFS

- Acquérir les bases théoriques et pratiques de l'Approche Neurocognitive et Comportementale (A.N.C.).
- Renouveler les pratiques professionnelles au service de la Qualité de Vie au Travail, du talent management, de l'accompagnement collectif et individuel, et du conseil RH.
- Développer les compétences comportementales (Soft Skills) nécessaires au bien-être au travail et à la réussite professionnelle.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout professionnel de l'humain : psychologues, professionnels des ressources humaines, intervenants en entreprise (consultants, formateurs, coaches), et professionnels de la relation d'aide et de santé.

MODALITÉS

4 (2 X 2) journées de 9 h à 17 h.

Méthode pédagogique interactive et ludique : 30% de théorie, 70% de pratique avec des outils simples, directement opérationnels. Acquisition durable et transposable.

INTERVENANTS

Lyndi VAN DER HOUT

Psychologue du Travail

Enseignante à l'École de Psychologues Praticiens

Consultante-Psychologue à l'INC (Institute of NeuroCognitivism),

Certifiée à l'Approche Neurocognitive et Comportementale.

Christophe PADIOU

Directeur du Pôle Conseil de l'INC (Institute of NeuroCognitivism),

Consultant-formateur expert de l'Approche Neurocognitive et

Comportementale en entreprise depuis plus de 15 ans.

Formation d'ingénieur (Télécom ParisTech).

CONTENU

L'Approche NeuroCognitive et Comportementale propose une grille de lecture innovante du comportement humain qui permet une meilleure compréhension de qui nous sommes et de notre fonctionnement, pour vivre des vies plus épanouies, pour développer des relations plus saines et constructives, et pour créer un environnement professionnel qui trouve le point d'harmonie entre bien-être et performance.

L'économie 4.0 a mis en évidence le besoin de développer de nouvelles approches et de nouvelles compétences pour accompagner le travail au quotidien, mais aussi pour assurer l'évolution des parcours vers de nouvelles responsabilités ou de rôles professionnels, d'autres métiers, ou encore d'autres contextes socio-culturels ou économiques.

Ces nouvelles compétences, les "21st Century Skills" sont au cœur de la réussite de chaque individu et de chaque entreprise dans le monde du travail de demain, et en particulier lors d'une période de changement, de restructuration ou de transition de carrière.

Les professionnels de l'humain sont au cœur de ces enjeux : psychologue du travail, responsable RH, coach, consultant, animateur, manager, dirigeant, médiateur ou, simplement, citoyen, nous sommes tous confrontés à la complexité du comportement humain :

- Comment gérer le stress au travail, comment accompagner un collaborateur en difficulté ?
- Comment développer l'agilité, la curiosité et l'ouverture d'esprit face au changement ?
- Comment repérer les signes de désengagement chez les collaborateurs ?
- Comment stimuler la motivation d'une équipe en perte de vitesse ?
- Comment gérer des rapports de force, comment gérer un manager "toxique" ?

Organismes - Institutions
Inscription individuelle - 20 % **835 €**

L'A.N.C. est une **approche globale et pragmatique** ;

- *globale* car elle permet de comprendre et de gérer les comportements humains de manière intégrée ;
- *pragmatique* parce que les méthodes et outils sont accessibles à tous, directement transposables aux différents environnements de travail et corps de métiers.

Développée par le FIME (Fonds Institut de Médecine Environnementale) à la croisée des Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC) et des neurosciences, elle est déployée depuis plus de 30 ans sur le terrain des entreprises et institutions pour améliorer l'efficacité et la qualité de vie.

PROGRAMME

JOUR 1

Comprendre les notions fondamentales de l'ANC et ses applications

- Historique de l'ANC depuis 1988 ; applications de l'ANC dans le monde clinique et professionnel
- Comprendre les notions fondamentales de l'ANC : "contenants" vs "contenu" ; les quatre Gouvernances cérébraux (Instinctive, Grégaire, Émotionnelle, Adaptative).

L'Intelligence Adaptative et la Gestion des Modes Mentaux

Comment mobiliser un état d'esprit adapté aux situations nouvelles, complexes, difficiles ou imprévues ?

- Identifier les deux grands modes mentaux (automatique et adaptatif) et les attitudes qu'ils induisent
- Découvrir la bascule du *Mode Automatique* vers le *Mode Adaptatif* et les six dimensions associées à chacun des modes mentaux
- S'approprier des outils pratiques pour favoriser l'ouverture d'esprit, la curiosité et l'acceptation de la nouveauté.

JOUR 2

La Gestion du Stress et l'Intelligence Relationnelle

Comment gérer et réduire le stress durablement ?

- Appréhender les différentes sources de la réactivité émotionnelle
- Diagnostiquer les trois états émotionnels (la fuite, la lutte et l'inhibition)
- Identifier les comportements et les émotions liés aux trois visages du stress
- Gérer et réduire sa stressabilité au travers d'exercices pratiques

Communiquer avec une personne stressée pour la remettre en action de manière sereine

- Pratiquer la communication ouvrante pour apaiser les états de stress d'autrui et faire évoluer les comportements.

JOUR 3

Libérer le potentiel de la motivation humaine

Comment identifier les différentes facettes de la motivation, et susciter un engagement durable ?

- Mieux comprendre la dynamique de motivation : motivation intrinsèque ou primaire, motivation extrinsèque ou secondaire, hyper-motivation ou surinvestissement émotionnel
- Identifier la motivation durable et savoir la (re-) mobiliser
- S'appuyer sur les valeurs et diminuer la démotivation
- Comprendre la notion de surinvestissement émotionnel et identifier les symptômes.

JOUR 4

L'assertivité : la confiance en soi et dans les autres

Comment aider à s'affirmer et trouver sa juste place dans un groupe ?

- S'affirmer et trouver sa place dans un groupe
- Savoir faire des choix sans dépendre du regard des autres
- Faire face et gérer les rapports de force
- Communiquer de façon assertive : travailler les clés de communication adaptée.