

## OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement de notre cerveau et l'entraîner pour gagner en efficacité au quotidien
- Comprendre les mécanismes cérébraux à l'œuvre dans les processus d'attention, de mémorisation, de prise de décision et de créativité
- Appliquer des techniques pour entraîner des capacités cérébrales de concentration, de mémorisation, de prise de décision et de flexibilité mentale
- Animer un brainstorming optimal pour bénéficier de l'intelligence collaborative

## CONTENU DE LA FORMATION

### Pré positionnement

### Comment fonctionne mon cerveau ?

Les 2 modes de fonctionnement de notre cerveau

### Comment développer mon attention et ma concentration pour être plus efficace ?

- Le lobe frontal, chef d'orchestre des mécanismes cérébraux de l'attention
- Le POM : outil pour améliorer sa concentration
- La concentration et la gestion du temps : la technique POMODORO

### Comment optimiser ma prise de décision ?

- Les données des dernières recherches sur la prise de décision
- Le bon « cocktail » de la prise de décision : les 4 étapes de la prise de décision selon les neurosciences
- RED de la décision (Raison, Emotions, Décision)

### Comment gagner en efficacité grâce aux processus créatifs ?

- Les 4 phases du processus créatif et le réseau neuronal associé
- Expérimentation des 4 phases du processus créatif pour multiplier les idées à travers d'un exemple concret
- Le QQCOQP pour élargir son questionnement

### En quoi l'intelligence collaborative peut décupler son efficacité ?

- Ce qui facilite et ce qui freine l'intelligence collective
- Méthode : les règles d'un brainstorming optimal

### Synthèse et plan d'actions

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Tour de table, interactivités et présentation avec support PowerPoint

## PUBLICS

- Managers
- Directeurs
- Responsables de service

## PRÉREQUIS

Aucun

## ÉVALUATION

Quiz de rétention final

## FORMATEURS

Nos formateurs sont tous issus du monde de la banque et de l'assurance.

*(Liste non exhaustive)*



FASQUELLE  
Pierre



ORUCEVIC  
Amélie

**DURÉE** : 2 jours soit 14 heures

### MOYENS TECHNIQUES :

Paperboard, vidéoprojecteur

**PRIX** : 1 700 € / jour

*Possibilité de dégressivité  
Maxi : 8 à 12 personnes*

**LIEU** : Sur site avec accès PMR