

BA008

BASES

2 jours 14 heures

1 250 €

Déjeuners offerts  
Exonérés de TVA

# Intelligence émotionnelle au service de l'efficacité

## COMPÉTENCES VISÉES

- 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

## PROGRAMME

### PRÉ POSITIONNEMENT

#### A. COMMENT FONCTIONNE MON CERVEAU ?

- 2 modes de fonctionnement de notre cerveau

#### B. COMMENT DÉVELOPPER MON ATTENTION ET MA CONCENTRATION POUR ÊTRE PLUS EFFICACE ?

1. Lobe frontal, chef d'orchestre des mécanismes cérébraux de l'attention
2. POM : outil pour améliorer sa concentration
3. Concentration et la gestion du temps : la technique POMODORO

#### C. COMMENT OPTIMISER MA PRISE DE DÉCISION ?

1. Données des dernières recherches sur la prise de décision
2. Bon « cocktail » de la prise de décision : les 4 étapes de la prise de décision selon les neurosciences
3. RED de la décision (Raison, Emotions, Décision)

#### D. COMMENT GAGNER EN EFFICACITÉ GRÂCE AUX PROCESSUS CRÉATIFS ?

1. 4 phases du processus créatif et le réseau neuronal associé
2. Expérimentation des 4 phases du processus créatif pour multiplier les idées à travers d'un exemple concret
3. QQCOQP pour élargir son questionnement

#### E. EN QUOI L'INTELLIGENCE COLLABORATIVE PEUT DÉCUPLER SON EFFICACITÉ ?

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

#### F. SYNTHÈSE ET PLAN D'ACTIONS

## PUBLIC

- Tout public

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## POINTS FORTS

Données de recherche  
Schéma du cerveau  
Exercices de mise en pratique

## FORMATEUR(S)

Spécialiste de l'intelligence émotionnelle, nos formateurs sont tous issus du monde de la banque et de l'assurance

## SESSION(S) 2021

Dates disponibles sur le site  
[www.agifpass.fr](http://www.agifpass.fr)

## PERSONNALISATION DE PARCOURS

Un questionnaire préparatoire sera remis en amont de la formation au participant lui permettant de faire remonter auprès du formateur ses attentes et besoins spécifiques

## VALIDATION

Exercice  
Quiz pédagogique de validation des acquis