

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) 2022

Dates disponibles sur le site www.agifpass.fr
Session(s) continue(s)

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 DES ACQUIS

Exercice
Quiz pédagogique de validation des acquis

