



Les neurosciences en pratique

Mieux communiquer et gérer son stress à la lumière des neurosciences

Concept

S'appuyer sur les sciences de la psychologie (thérapies comportementales et cognitives) et les sciences du cerveau (neurosciences) pour objectiver, comprendre et interagir avec une nouvelle efficacité dans les relations humaines.

Objectifs

Cette approche vous permet de découvrir :

- des grilles de lecture inédites conçues pour analyser les comportements individuels, relationnels ou au sein des organisations
- des outils de gestion des mécanismes cérébraux et leur impact sur les comportements et décisions

Exemples de thèmes

- Déployer son potentiel d'ouverture, de créativité, d'efficacité et de sérénité
- Apprendre à gérer son stress et celui d'autrui
- Gérer ses émotions
- Distinguer le socle de la personnalité des motivations acquises au fil du temps
- Mieux communiquer en équipe
- Motiver et animer son équipe
- Comprendre et gérer les motivations profondes et plus fragiles de chacun
- Connaître les valeurs qui nous poussent à agir
- Trouver et prendre sa place dans un groupe