

Niveau 1 : Initiation aux neurosciences

Un entraînement innovant et intensif pour booster les neurones !

Un paradoxe : nos neurones sont spécialisés dans l'innovation, la communication et le traitement de l'information. Ils sont totalement libres, rien ne les empêche de créer, d'innover, d'avancer ... et pourtant nos pensées et actions sont parfois plus limitées que ce que nous ne voudrions.

La clé pour résoudre ce paradoxe ? **Développer et entraîner notre cerveau.**

Durant cet atelier d'une journée, nous nous entraîneront au dépassement des automatismes et à la libération de notre faculté d'innover, de rester serein et ouvert. Comment ? Par un entraînement pratique et intense.

Prochaine session

BSNA324 - Tarif particulier/non-marchand:: 185 €, Tarif entreprise:: 280 €

• 30/08/2024



Objectifs

- Prendre conscience de la gouvernance cérébrale, qui pilote à l'intérieur de nous ?
- Pratiquer des exercices de Gestion des Modes Mentaux à partir de 3 voies d'entrée : les émotions et leur langage, les comportements et le mental
- Identifier le stress comme un indicateur fabuleux

Programme d'entraînement

Pratiquer et favoriser la bascule plus conscience et plus volontaire vers le mode mental adaptatif, créatif, à partir de 3 voies d'entrée : les émotions, les comportements et l'état d'esprit. Vous pratiquerez des exercices simples et puissants.

Public

- Professionnels au sens large
- Managers et dirigeants
- Professionnels des ressources humaines
- Professionnels de la santé
- Professionnels de l'éducation
- Professionnels de l'accompagnement, coach & consultant
- Particuliers
- Développement personnel
- Gestion du stress et de l'anxiété
- Réorientation professionnelle
- Passionnés de neurosciences

