

T01 – Qualité de vie au travail (QVT) : Apports des neurosciences

Appui aux entreprises / établissements scolaires/ organismes de formation



PROBLEMATIQUE

Les mécanismes du cerveau sont de mieux en mieux compris. Dans l'entreprise, sur une mission individuelle, lors d'un travail collectif, ou tout simplement en interaction avec d'autres, comprendre notre fonctionnement cérébral permettra d'améliorer notre Qualité de Vie au Travail.

Les neurosciences cognitives et la neuropsychologie particulièrement, nous apportent aujourd'hui de nombreuses idées pour développer nos talents, augmenter notre efficacité et notre motivation, diminuer le stress improductif.



OBJECTIFS

Comprendre les apports des neurosciences sur le fonctionnement du cerveau humain, dans le quotidien du travail.

Utiliser ces connaissances pour améliorer un cadre de travail.

Trouver des pistes d'amélioration pour sa propre structure professionnelle, sa propre équipe et pour soi-même.



PROGRAMME

- Fonctionnement du cerveau :
 - cognition, raisonnement, prise de décision,
 - émotions, biais cognitifs,
 - neurones-miroirs.
- La motivation : ses ingrédients ;
- Un environnement de travail "neuro-bienveillant" :
 - Le statut de l'erreur,
 - L'importance du feed-back,
 - Les méfaits du stress,
 - Utilité de la psychologie positive.
- Communication bienveillante ;
- Soft skills, habiletés sociales ;
- "Slow attitude", Conscience de soi ;
- L'intelligence collective ;
- Pourquoi le collaboratif fonctionne.



PUBLIC ET PRE-REQUIS

- Tout professionnel.
- Pré-requis** : Aucun, formation accessible à tous.



METHODE

- Apports théoriques ;
- Formation concrète et pratique ;
- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement ;
- Echanges : retours d'expériences sur des situations rencontrées ;
- Remise des supports de formation.



MODALITE D'EVALUATION

- Evaluation des acquis ;
- Evaluation satisfaction

Durée : 2 journées

Lieu : En entreprise (possible dans nos locaux si un groupe de 6 personnes minimum est constitué)

Tarif : 4 235 €

Intervenant(e) : Virginie MATTIO – Psychologue Neuropsychologue