



PARCOURS : Formation + 1h30 accompagnement individuel post-formation

Développer ses performances cognitives

DURÉE : 2 JOURS (formation) + **1h30** (accompagnement individuel post-formation)

► Formation présentielle + accompagnement distanciel = 16h (déjeuners de travail inclus) + 1h30 > **17h30**

► Formation et accompagnement à distance > **15h30**

PRIX : 1390 € HT (Formation) + **375 € HT** (accompagnement individuel) >> **1765 € HT**

PARTICIPANTS

TOUT COLLABORATEUR SOUCIEUX DE DÉVELOPPER SES PERFORMANCES COGNITIVES AFIN DE FAVORISER SON ÉVOLUTION SOCIO-PROFESSIONNELLE.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- Accroître sa capacité de concentration et ses ressources cognitives.
- Comprendre son fonctionnement cognitif et libérer son intelligence des schémas automatiques.
- Favoriser les conditions du développement cognitif dans ses équipes.
- Pratiquer l'auto-apprentissage pour faire évoluer constamment ses compétences et son agilité cognitive.
- Traduire le tout en plan d'action pour accroître son efficacité et son employabilité.

CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans **votre ville** (ou à Distance)

www.performances.fr

code web : DPC

CLIQUEZ ICI

Programme

Renforcer sa capacité d'attention et de réflexion

- Développer sa capacité d'attention : les conditions de la concentration prolongée, l'élimination des perturbateurs, l'aménagement de l'écosystème, le respect des équilibres et de son hygiène de vie (alimentation, repos, gestion du stress).
- Muscler son esprit critique et sa capacité de remise en cause.
- Revigorer ses capacités d'analyse : la décomposition d'un problème, sa résolution séquentielle, étape par étape, l'articulation cohérente d'un plan d'action approprié.
- Booster son esprit de synthèse et comprendre un problème complexe dans sa globalité.

Débrider sa capacité d'apprentissage

- Analyser son style d'apprentissage avec l'appli "Performances Talents".
- Déverrouiller son potentiel d'apprentissage en se libérant des freins et des blocages : croyances limitantes, émotions refoulées, traumas passés, pertes de motivation, stress chronique.
- Développer sa mémoire : l'empreinte, la conservation et la restitution.
- Emprunter les nouvelles pistes de l'auto-apprentissage : techniques d'assimilation rapide, neurosciences, nouvelles technologies, social-learning, pédagogies disruptives.

Décider avec discernement et pertinence

- Replacer les choses dans leur contexte pour échapper au risque de la pensée hors sol.
- Développer son objectivité : la prise de recul avec les émotions et les croyances, l'art de prendre les choses et les gens tels qu'ils sont sans se raconter d'histoire, l'aptitude à emprunter temporairement le regard de l'autre.
- Muscler sa sensibilité aux signaux faibles : l'attention aux détails, au langage implicite, à la face cachée des personnes et des situations.
- Développer son intelligence émotionnelle : la saisie des intentions et motivations cachées.

Déployer ses antennes et son imagination

- Développer son sens pratique : les astuces inattendues qui font gagner du temps sur le terrain, l'art de tirer profit de toutes les opportunités qui se présentent.
- Débrider sa curiosité : le vagabondage culturel et les expériences non conventionnelles, les rencontres improbables et les partenaires stimulants.
- Oser la créativité sans limite : cartes mentales, brainstorming, hypothèses incongrues, rapprochements insolites, solutions farfelues, projection dans le futur lointain.
- Améliorer la précision son langage pour gagner en clarté, en nuance, en concision, en influence.

MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS

Tour de table pour recueillir les attentes des participants

Moyens pédagogiques :

Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

Évaluation des acquis formation : réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.

Sanction du parcours : Attestation de fin de formation



Programme de l'entretien d'accompagnement individuel de 1h30 post-formation

- Un questionnaire Performances-Talents est envoyé en amont au participant afin de clarifier ses besoins et d'identifier ses axes d'amélioration.
- Le participant présente le résultat des actions menées à l'issue de la formation et précise ses attentes spécifiques.
- Le formateur-conseil oriente le participant et l'accompagne dans l'utilisation personnalisée des outils. Élaboration d'un plan d'action sur mesure pour atteindre ses objectifs.

Conseils et **inscription simplifiée 01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**