



# INTEGRER LES GRANDS PRINCIPES DES NEUROSCIENCES DANS SA PRATIQUE MANAGERIALE

Dans le milieu professionnel, on parle de plus en plus de l'importance de la santé mentale, et on est désireux d'acquérir des outils pour gérer le stress et réguler les émotions. Depuis quelques années, le bien-être et la motivation préoccupent les dirigeants car ils affectent grandement la productivité de leurs équipes. On parle même de l'intelligence émotionnelle comme la compétence managériale du futur !

Les managers doivent donc chercher à mieux comprendre les motivations de leurs collaborateurs, à développer l'empathie et à communiquer plus efficacement. C'est la force du modèle 3EES (les 3 Etats d'Esprits Spontanés) : créer la CONNEXION et la TRANSFORMATION.

## OBJECTIFS

- S'appuyer sur les neurosciences pour manager le changement ;
- Comprendre son style de management et développer son agilité comportementale pour s'adapter en fonction de son équipe ;
- Mettre en pratique la bonne stratégie de communication, en s'appuyant sur le modèle des profils 3EES, pour mieux motiver ses équipes ;
- Développer les habilités clefs du leader pour créer l'engagement de ses collaborateurs ;
- Appliquer des stratégies de gestion des conflits pour bâtir la cohésion d'équipe ;

## PROGRAMME

### Introduction

Présentation de chacun et tour de table des attentes

### Module 1 (3h) : S'initier aux grands principes des neurosciences

Comprendre le fonctionnement du cerveau : cerveau, neurones, neurosciences, plasticité cérébrale, schémas mentaux : définitions et caractéristiques

Analyser ses propres schémas de pensée et modes de fonctionnement afin de mieux comprendre ses forces et faiblesses

Identifier et surmonter les biais cognitifs qui peuvent entraver l'intuition, la connaissance de soi et des autres

Passer des comportements automatiques inconscients aux comportements constructifs conscients

Maîtriser la bascule mentale pour prendre les bonnes décisions au bon moment

Gagner en agilité relationnelle : Métacognition & Intéroception

Développer son intelligence émotionnelle pour réguler ses émotions intenses en tant que leader

Activités : quizz, vidéo, cas pratiques

### Module 2 (3h) : Connaître les 3 stratégies de motivation selon le modèle des profils 3EES

Présentation du modèle Profils 3EES (Etats d'Esprits Spontanés)

Identifier les caractéristiques de sa personnalité (manager) et celle des membres de son équipe à l'aide des Profils 3EES

La Zone Optimale de Performance

Analyser les points forts de chaque membre de l'équipe en lien avec leur profil et savoir valoriser les complémentarités de son équipe

Acquérir de nouvelles stratégies pour interagir avec des profils différents

Communiquer en fonction de l'Etat d'Esprit des membres de son équipe

Motiver en fonction de l'Etat d'Esprit des membres de son équipe

Activités : exercice de recentrage, le Profil Mystère, le profil Inversé, Le Camp de Sélection, Jeu de cartes, La Recrue, le Caucus d'équipe, questionnaires de l'EE du manager / du collaborateur

## DUREE

2 jours

## PUBLIC

chef d'entreprise, dirigeant, manager, leader...  
Mais aussi équipes qui veulent bâtir une cohésion de groupe et créer un environnement de travail favorable à la performance.

## Pré REQUIS

Expérience professionnelle confirmée en tant que manager ;  
Savoir utiliser pack office.

## PEDAGOGIE

Passionnée par les neurosciences, au développement personnel et à la préparation mentale, j'ai construit cette formation par l'association :  
- des recherches scientifiques sur le fonctionnement du cerveau,  
- de la méthode de coaching des « Profils d'Etats Spontanés » basée sur les caractéristiques des personnalités de chaque individu.  
Le Coaching de Performance 3EES est une méthode favorisant l'émergence de la performance, en pleine conscience, en fonction des caractéristiques de la personnalité. C'est la rencontre de l'essence et de la compétence afin que chacun puisse apprendre à performer dans le bien-être et l'équilibre ;  
- et des principes de la pédagogie (travaux et recherches d'Antoine de La Garanderie).

La pédagogie mise en œuvre utilisera selon les modules différentes méthodes d'apprentissage : Présentations, Démonstrations, Exercices d'applications, Mises en situations, Ateliers, Team Building, Jeux de rôles, Travaux de recherche personnelle...

## EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.  
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

## SANCTION DE LA FORMATION

Une attestation de formation sera envoyée post formation.





### Module 3 (3h) : Habiletés clefs du leader

Applications pratiques du modèle 3EES en entreprise et des résultats obtenus à ce jour

Identifier les trois habiletés clés pour devenir un leader efficace

Les valeurs et le cadre

L'esprit logique et d'analyse

Communiquer de manière efficace afin d'obtenir l'adhésion et l'engagement envers un changement.

L'art de poser des questions (méthode des 5 pourquoi)

Motiver ses équipes vers un but collectif (le succès)

Bâtir la cohésion d'équipe et rassembler derrière un but commun

Guider une équipe vers le changement (modèle BCSM)

*Activités : cohérence cardiaque, cas pratiques et mises en situation (Le Pacte, Le Détective, écoute active, visualisation), questionnaire d'analyse sur le type de leadership*

### Module 4 (3h) : Gestion des conflits au sein de l'équipe

Le triangle de Karpman et la dynamine des relations humaines

Prévenir les conflits interpersonnels et apaiser les tensions

Développer des stratégies pour s'exprimer de manière saine afin de favoriser les relations

Affirmation de soi

Les positions de vie

Le triangle compassionnel de Karpman

Maîtriser les jeux psychologiques qui génèrent une amplification des conflits au lieu de les résoudre

La cohésion d'équipe

Déterminer le stade de cohésion d'une équipe de travail pour appliquer les bonnes stratégies et

évoluer au stade suivant

Les 5 stades du leadership tribal

Le plan de match

*Activités : exercices de relaxation / relâchement, cas pratiques et mises en situation (les Jeux Psychologiques, gestion des conflits)*

### Conclusion

Bilan

Plan d'actions

### INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

### TARIFS

Inter-entreprises à Paris, Intra-muros en France entière : Les tarifs sont disponibles en bas de la page internet du dit programme [www.cqfd-formation.fr](http://www.cqfd-formation.fr)

### Vidéo de présentation

