



# BOOSTER LA MOTIVATION & LA PERFORMANCE COLLECTIVE

## - FORMATION PROFESSIONNELLE -

**Type de formation :** Perfectionnement des connaissances

**Durée de la formation :** 1 journée (7h de formation)

### • PROGRAMME DE FORMATION & OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

#### 1. Comprendre son cerveau :

- Comment fonctionne votre cerveau ? Les bases - Ses gouvernances - Ses cycles,
- Les bases de la neurologie positive,
- Comment créer de l'agilité mentale ? Sortir du mode automatique,
- Les ondes cérébrales,
- Ratio d'utilisation et d'objectivité.

#### 2. Booster son cerveau :

- Les 5 sens,
- Les neuro-transmetteurs,
- La gestion du stress - cohérence cardiaque
- Cerveau gauche VS cerveau droit,
- Focus et heures « super héros »,

#### 3. Activer les leviers de la motivation :

- Les 4 parties neurologiques de la motivation,
- La puissance de l'état d'esprit,
- La réponse aux besoins - Les cycles d'Hudson,
- Les freins à la motivation : les peurs à la temporisation et le système de croyances,
- Motivation intrinsèque et extrinsèque,
- Incompétence apprise - Processus de l'apprentissage,

#### 4. Devenir acteur de la performance collective :

- L'intelligence collective,
- La résistance au changement,
- Les freins à la performance collective,
- L'équation de la performance,
- Les boosters de la performance collective.

### • SUIVI ET ÉVALUATION

> Une feuille d'émargement sera signée par le (la) stagiaire

> Un questionnaire d'évaluation sera rempli par le (la) stagiaire à l'issue de la formation

A l'issue de la formation, un bilan est effectué entre le formateur et le (la) stagiaire et, si besoin, des séances de travail supplémentaires peuvent être ajoutées.