

INTO

Institut de Neurosciences pour la
Transformation des Organisations

Formation INTO 1 - Introduction aux Neurosciences pour les coachs

Le domaine des neurosciences est très vaste et passionnant. Il nous éclaire sur le fonctionnement de notre système nerveux, sur ce que nous ressentons, pensons et la façon dont nous nous comportons.

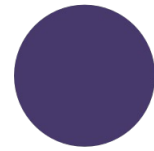
Ces connaissances sont indispensables pour bien accompagner les individus et les organisations. Leur vulgarisation permet à chacun de s'en emparer, d'en parler et de l'appliquer à sa façon.

Dans l'océan des informations à notre portée sur les réseaux ou les publications, quelles sont celles qui reflètent réellement la réalité scientifique ? Quelles sont celles qui sont utiles aux métiers de l'accompagnement ?



INTO

INTO



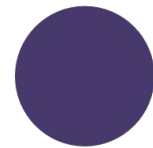
Objectifs de la formation

- Comprendre le fonctionnement du système nerveux
- Parler le langage de votre système nerveux
- Comprendre comment appliquer les neurosciences au coaching
- Acquérir du vocabulaire neuroscientifique et savoir l'utiliser à bon escient
- Trouver les mots pour expliquer les neurosciences à vos prospects et clients
- Apprendre des outils utiles dans les actes de coaching
- Revisiter vos outils de coaching à l'aune des neurosciences
- Comprendre les mécanismes sous-jacents à la motivation, à la performance, au changement, au burn-out, au trauma

Cette formation est pour vous si vous voulez

- Continuer à vous développer
- Acquérir des connaissances utiles à votre métier
- Ajouter des compétences à votre offre de coaching
- Proposer à vos clients un référentiel scientifique pour interpréter les comportements de leurs collaborateurs et leur donner les clés pour changer
- Offrir à vos clients une nouvelle voie pour leur développement

INTO





INTO

Programme de formation pour les coachs

Experts en neurosciences et coachs professionnels, nous avons créé ce programme en sélectionnant les connaissances neuroscientifiques adaptées au coaching.

Ainsi pour chaque domaine des neurosciences abordé nous proposerons des applications pratiques relatives :

- à la conscience de soi et la posture de coach
- au coaching individuel
- au coaching d'équipe
- au coaching d'organisation

Programme de formation en neurosciences

Les apports théoriques neuroscientifiques seront basés sur la théorie polyvagale de Stephen Porges car elle explique simplement le fonctionnement de notre système nerveux et comment le « remodeler » si nécessaire.

Les apports de neurosciences porteront sur :

- Le système nerveux : anatomie et grands principes de communications
- Le fonctionnement de notre système nerveux autonome d'après la Théorie Polyvagale
- La sensibilité et les traitements sensoriels
- Les fonctions cérébrales complexes



INTO

INTO



Programme de formation en 4 modules

Module 1 - Le système nerveux dans tous ses états

Module 2 - La sensibilité et les traitements sensoriels

Module 3 – La co-régulation

Module 4 - Système d'engagement social et attachement

Programme de formation : format et tarif

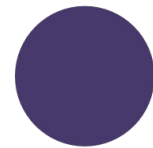
Format : chaque module se compose de :

- 2 heures d'apports théoriques et réponses aux questions à distance.
Complétés par des lectures et activités proposées inter sessions
- 1 journée en présentiel pour expérimenter, à Paris

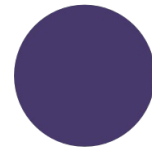
Tarif

3500 HT

INTO



INTO



Module 1 - Le système nerveux dans tous ses états

Apports théoriques en ligne

- Définition et histoire des neurosciences
 - Anatomie du système nerveux : les cellules nerveuses, les nerfs, les ganglions, les noyaux, le cerveau
 - La communication du système nerveux et les neurotransmetteurs
 - Les états du système nerveux autonome, les pensées, sensations et comportements associés – Théorie Polyvagale de Stephen Porges
 - Les émotions et le renforcement émotionnel

Déroulé de la journée

Atelier 1 Q&R sur les apports de méthode en ligne

Atelier 2 Créer la carte de ses états de son système nerveux autonome (carte Deb Dana) dessins

Atelier 3 pratique narrative et états du SNA

Atelier 4 exercice d'IFS

Atelier 5 Pratiques de régulation

Module 2 – La sensibilité et les traitements sensoriels

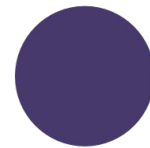
Apports théoriques en ligne

- Définition et rôle de la neuroception d'après la théorie Polyvagale
- Neuroplasticité : apprendre et changer
- La sensibilité et les traitements sensoriels : extéroception, proprioception et intéroception
- L'attention : les différents types d'attention
- Les mémoires : mémoire sémantique et procédurale

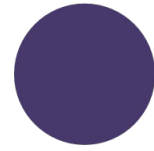
Déroulé de la journée

- Atelier 1 : Q&R sur les apports théoriques
- Atelier 2 : les états du SNA et nos sensations, émotions, pensées, comportement
- Atelier 3 : connexion /déconnexion appliqué au coaching individuel, équipe et d'orga
- Atelier 4 : Pratique de régulation

INTO



INTO



Module 3 – La co-régulation

Apports théoriques en ligne

- Réguler et coréguler son système nerveux
- Les cerveaux crânien, cardiaque et entérique : leurs rôles et interactions
- La synchronisation des cerveaux et des systèmes nerveux
- La prise de décisions

Déroulé de la journée

- Atelier 1 : Q&R sur les apports théoriques
- Atelier 2 : pratique de co-régulation la voix
- Atelier 3 : pratique de co-régulation avec la respiration et le mouvement
- Atelier 4 : La fenêtre de tolérance

Module 4 - Système d'engagement social et attachement

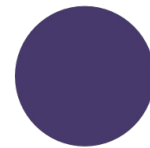
Apports théoriques en ligne

- Le système d'engagement social : anatomie et fonctionnement
- L'attachement et les troubles de l'attachement : leur impact sur les comportements et la personnalité
- La motivation et le système de récompense
- Le langage et la parole
- Les fonctions exécutives et la réflexivité

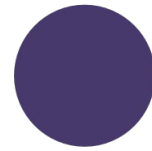
Déroulé de la journée

- Atelier 1 : Q&R sur les apports théoriques
- Atelier 2 : échelle d'engagement social individuel et collectif
- Atelier 3 : de la protection à la connexion
- Atelier 4 : alliance du coach et son éthique
- Atelier 5 : attachement et détachement

INTO



INTO



Dates

Module 1 2024

12 septembre
18h00-20h00

27 septembre
9h00-17h00

Module 2 2024

17 octobre
18h00-20h00

7 novembre
9h00-17h00

Module 3 2024

14 novembre
18h00-20h00

5 décembre
9h00-17h00

Module 4 2025

9 janvier
18h00-20h00

6 février
9h00-17h00