

# OFFRE DE FORMATION

**Joss Pecher Coaching**

90 rue de chevilly (esc 10)

94800 Villejuif

SIRET : 914 410 535 00019

06 79 39 10 63

contact@josspecher.coach



## Les neurosciences au service des managers et leaders



**Formation courte :**

**Durée : 2 jours (14h)**

**Tarifs :**

**Inter-entreprises : 1470€ HT / pers**

**Repas inclus**

**à Pornichet - Up2play**

**Intra entreprise : 3970€ HT / max 8 pers**

Et si votre cerveau devenait votre meilleur allié pour manager et mener vos équipes ?

Cette formation innovante vous plonge au cœur des neurosciences pour mieux comprendre votre cerveau, ses automatismes, ses biais mais aussi ses atouts.

Parce que le leadership d'aujourd'hui demande plus que des compétences : il exige de la conscience.



## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes cognitifs et émotionnels qui influencent la posture managériale et sa perception par les équipes
- Expérimenter des routines et ancrages sensoriels pour incarner un leadership plus aligné avec les autres
- Utiliser les neurosciences pour une meilleure gestion de son temps et de son énergie pour performer sans risquer le burnout

## Pour Qui ?

- Managers, responsables d'équipe
- Chefs d'entreprise, dirigeants
- Responsables produit, projet
- Particulièrement adaptée pour ceux/celles évoluant dans un contexte pluridisciplinaire, international ou multiculturel

## Pré-requis

Aucun pré-requis particulier attendu à part une ouverture d'esprit à des concepts nouveaux concernant management et leadership.

## Compétences acquises

- Maîtriser des outils neurocognitifs pour mieux piloter ses émotions, ses décisions et ses interactions professionnelles
- Adopter une posture de leader conscient, capable de sortir de l'automatisme pour créer un environnement propice à la performance avec bienveillance



## **1. Comprendre son cerveau**

- Découvrir la structure et les fonctions de son cerveau
- Comment faire pour que son message touche l'autre ?
- L'impact des émotions et comment les gérer en milieu professionnel
- Faire face aux situations de stress ou d'urgence

Exercices : “Pitch ton cerveau” - “Process déclencheur - émotions” - “Analyse de situations concrètes” - “Triangle de l'état d'esprit”

## **2. Ancrage et routines de performance**

- Choisir et activer le bon mode de fonctionnement
- Créer un environnement adéquat en fonction des réunions et sujets
- Programmation et performance - les routines du sport de haut niveau

Exercices : “Breathwork” - “Process d'activation” - “Ancrage sensoriel”

## **3. Performer et manager sans risquer le burn-out**

- Gestion de son énergie - conscience et neuro-hack
- Mieux gérer son temps et son planning
- Maîtriser ses priorités et savoir le communiquer

Exercices : “Neuro-agenda” - “Relaxation nerveuse” - “3NN”

## **4. Reconnaître et décoder les biais cognitifs courants en entreprise**

- Différence entre biais, croyances et habitudes automatiques
- Les biais fréquents chez les leaders : confirmation, attribution, statu quo, ancrage, coûts, optimisme, autorité
- Impacts concrets sur les décisions, la communication et la gestion des équipes

Exercices : “Identification” - “Négociation” - “Blind spot”

+ *Activité bonus offerte avec Up2play en inter-entreprises*



### **5. Interaction en conscience avec les autres**

- Diminuer ses propres biais pour se faire comprendre
- Anticiper les biais de l'autre pour que le message touche
- Transparence et clarification

Exercices : “Jeu de communication” - “Concept leadership” - “Analyse de situations concrètes” - “Triangle de l'état d'esprit”

### **6. Activité et mise en situation - Confiance et cohésion**

- Créer un lien et se connecter à l'autre
- Appartenance - confiance - cohésion

Exercices : “Autour du sport”

### **7. La relation à l'autre dans le cadre professionnel**

- Donner un feedback constructif
- Naviguer en équipe en eaux troubles
- Intelligence collective - parallèle au sport de haut niveau
- Changement positif en situation négative

Exercices : “Gamifier son équipe”

### **8. Intégration : Transformer votre management durablement**

- Engagement et responsabilisation
- Se projeter et visualiser le changement
- Conscientiser les apprentissages

Exercices : “Visualisation”

*+ Activité bonus offerte avec Up2play en inter-entreprises*



## Intervenant

### **Joss Pecher**

Coach et formateur spécialisé en psychologie et neurosciences

Ingénieur des Mines de Nancy et ex-ingénieur spatial (Airbus, CapGemini)

Ex-athlète de haut niveau - équipe de France d'ultimate Frisbee

## Modalités pédagogiques

### **Techniques pédagogiques**

Parcours de formation axé sur l'expérience, le ressenti et l'interaction.

Alternance de concepts théoriques, de jeux, d'outils ludiques ou expérimentaux, d'analyse de situations récurrentes en entreprise.

Des activités de cohésion en fin de journée pour relâcher l'intensité et construire une dynamique de groupe.

En fin de formation, le formateur reste disponible à distance pendant 2 mois pour d'éventuelles questions, mises en applications et feedback sur des situations rencontrées dans son environnement professionnel.

### **Ressources pédagogiques**

Les supports utilisés et les références mentionnées seront partagées en fin de formation pour que les stagiaires puissent y revenir quand ils le souhaitent.

Des pistes d'approfondissement, lectures, podcasts seront proposés pour ceux qui souhaiteraient approfondir certains sujets.

## Contact et demande d'informations

### **Contact**

Pour toute d'informations complémentaires, envoyer un mail à :

[contact@josspecher.coach](mailto:contact@josspecher.coach) avec en objet : Neurosciences en entreprise