MERCREDI 24 SEPTEMBRE 2025

www.obea.fr

EFI100	2 jour(s)	Coût non défini

Utiliser au mieux son cerveau grâce aux neurosciences

OBJECTIFS

- Découvrir les dernières avancées en neurosciences qui nous donnent des clés pratiques pour être plus efficace
- Comprendre et expérimenter les 12 lois du cerveau et quelques recommandations de bon sens
- Construire son programme personnel d'amélioration de fonctionnement

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME

1- Connaître les 8 types d'intelligence pour mieux se développer

- Les modèles de Howard Gardner et l'adaptation de Gervais Sirois : découvrez votre profil d'intelligence
- Exploiter ces modèles pour être plus efficace maximiser sa réussite

2- Les dernières avancées scientifiques et leurs conséquences pratiques

- Progresser grâce à ses erreurs
- Apprivoiser nos réactions face à l'erreur pour réussir
- Le rôle de l'empathie et du mimétisme : apprendre des autres en « copiant » leur façon de faire
- La créativité, l'invention dans le plaisir : une composante majeure du fonctionnement cérébral
- Le danger de « l'infobésité » ; gérer son attention pour mieux mémoriser
- Les vertus de l'attention bien gérée et focalisée et d'une mémorisation qui respecte les 3 phases (l'encodage, le stockage et la récupération des souvenirs)
- Comprendre le fonctionnement du cerveau face « à notre réalité »
- « La subjectivité limpide » (Idriss Aberkane) : gymnastique de la conscience de l'esprit au travail pour reprendre son destin et son cerveau en main
- Le rôle de l'optimisme

3- Les 12 lois du cerveau de John MEDINA

- Les bonnes pratiques pour booster son activité cérébrale
- La multiplicité des tâches que nous permet de faire notre cerveau
- Apprendre et explorer continuellement
- Travailler sur nos souvenirs

4- Quelques recommandations de bon sens :

- Le rôle primordial de la nourriture, de son hygiène alimentaire
- Le sommeil réparateur, le repos neurologique
- La mise en place d'automatismes
- Pourquoi faire des listes de tâches (to do list)

5- Construire son programme personnel d'amélioration

TOUTES LES SESSIONS