

PROGRAMME FORMATION
INITIATION A L'ETAT DE FLOW
Protocole d'entraînement de ses ondes cérébrales

Objectifs :

- * Comprendre le mécanisme du flow, ce qu'il apporte, les conditions pour le créer.
- * Comprendre les différents états de conscience et savoir les repérer.
- * Entraîner ses ondes cérébrales selon le protocole 'Esprit éveillé'.
- * Pratiquer, Pratiquer, Pratiquer, Pratiquer....

Pourquoi :

- * Parce que la créativité et la haute performance sont les compétences pour faire la différence dans un monde où l'adaptation permanente est la clé de la réussite.
- * Parce que l'état de flow apporte notamment une meilleure capacité de concentration, d'apprentissage, de résolution de problèmes, plus de créativité et de productivité, une intuition plus développée, plus de stabilité émotionnelle.
- * Parce que les sciences nous montrent que nous avons la capacité d'entraîner nos ondes cérébrales, grâce à la plasticité de notre cerveau.

Pour qui :

- * Pour les managers et cadres à la recherche de créativité et de haute performance.
- * Pour les coachs souhaitant mieux comprendre le mécanisme du flow pour mieux accompagner leurs clients vers la haute performance.

Pré-requis :

- * Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement.

Par qui :

- * Agnès Mazenc, praticienne en neurosciences appliquées, coach certifiée, experte en management d'équipes et de projets.

Modalités pédagogiques :

- * Deux journées en présentiel.
- * Apports théoriques sur le mécanisme du flow et la plasticité cérébrale.
- * Entraînement au protocole « Esprit éveillé ».
- * Constitution d'une boîte à outil personnalisée d'entraînement au flow.
- * En option, enregistrement et visualisation des ondes cérébrales, pour établir son « brain profile » et personnaliser son entraînement.

Les plus :

- * Animation enrichie par une double compétence en Management et en Neurosciences appliquées et motivationnelles.
- * Démarche globale pour une reprogrammation pragmatique vers la performance durable : évaluation, expérimentations, protocole d'entraînement.
- * Transmission d'outils de Neuromanagement réutilisables en toute autonomie.
- * En option, possibilité d'enregistrement de ses ondes cérébrales, avec l'équipement « Mind Mirror* », pour personnaliser son entraînement.

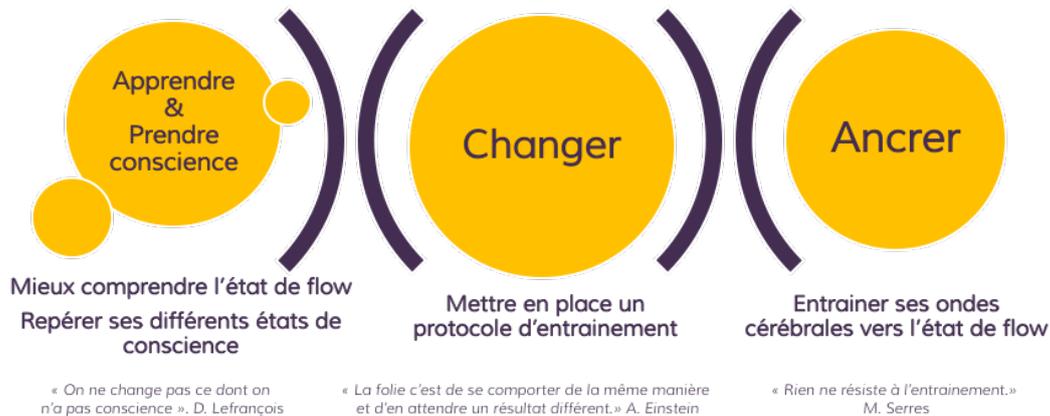
*Prix international TransTech 200 en 2016 et 2017, pour sa contribution innovante et scientifique au bien-être mental et émotionnel.

Tarifs et calendrier :

- * Disponibles sur demande (contact@neuroacademy.fr)

PROGRAMME FORMATION
INITIATION A L'ETAT DE FLOW
Protocole d'entraînement de ses ondes cérébrales

Programme détaillé :



1. Mieux comprendre le mécanisme du flow

- Qu'est-ce que l'état de flow
- Ce que l'état de flow nous apporte
- Les conditions pour créer l'état de flow
- Les ondes cérébrales de l'état de flow
- La chimie de l'état de flow
- La plasticité cérébrale

Outils : apport théorique, cohérence cardiaque, exercices pratiques pour diminuer les ondes cérébrales du stress

2. S'entraîner à « l'esprit éveillé », porte d'accès au flow

- Découvrir l'état optimal des ondes cérébrales selon le modèle de « l'esprit éveillé »
- Comprendre la fonction de chaque type d'ondes (Delta, Théta, Alpha, Béta, Gamma), se familiariser avec l'état de conscience associé
- Entraîner ses ondes cérébrales vers « l'esprit éveillé »

Pour chaque type d'ondes, nous explorons pourquoi l'entraîner, comment l'entraîner et nous pratiquons des exercices adaptés issus du protocole de « l'esprit éveillé », de la psychologie énergétique et de la neuroscience motivationnelle.

3. En option, enregistrement des ondes cérébrales, avec l'équipement Mind Mirror

- Obtenir le « brain profile » personnalisé, grâce à un enregistrement avec le Mind Mirror (équipement de neurofeedback)
- Déterminer un entraînement personnalisé en fonction de son profil d'ondes cérébrales

Outils : neurofeedback par le Mind Mirror, équipement et logiciel pour enregistrer, visualiser et entraîner ses ondes cérébrales.