

**Lundi 18
et mardi 19 juin
9h00-17h00**

Formation sur 2 journées
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 96 € TTC,
Déjeuners compris

Libérer son cerveau et créer de nouveaux projets

Nous sommes très loin d'exploiter toutes les capacités de notre cerveau. En utilisant la neuro-ergonomie (ou l'art de bien utiliser son cerveau), on peut distribuer plus efficacement le poids de la connaissance, de l'information et de l'expérience sur notre cerveau.

Objectifs

- Mettre en place la neuro-sagesse pour favoriser ses choix et décisions, avec plus de confiance.
- Acquérir les outils indispensables pour mieux gérer ses pensées et émotions et être à l'écoute de sa vie future. Stimuler son cerveau et être ainsi plus épanoui, plus heureux, plus libres, plus productifs et donc plus brillants.

Programme

- Entrer dans la neuro-ergonomie : un cerveau se construit, comme l'ensemble de son corps, tout au long de sa vie.
- Connaître son cerveau : l'influence des pensées sur l'avenir, la conscience vue par les neurosciences, l'étude et l'observation de la personnalité, les pouvoirs du cerveau. Dynamiser la neuro-imagination pour les projets professionnels ou privés.
- Pratiquer la neuro-sagesse : découvrir les bienfaits de l'activité physique, la méditation, le sommeil, ou encore l'alimentation, l'impact de l'optimisme et de la pleine conscience.
- Découvrir les exercices de gym-noétique : la gymnastique de l'esprit ! Pratiquer la subjectivité limpide, la puissance apprise, la flexibilité mentale.
- Déterminer l'architecture de ses projets. Comprendre ses filtres mentaux pour une réalité bien plus claire. Devenir l'architecte de ses projets !

ANIMATION



Jean-Pierre Marrigues, Siria Consultants