



*"Hacez votre cerveau, en d'jouant les biais cognitifs !*

## Public cible



Cette formation s'adresse à tout acteur du monde professionnel désireux de développer ses compétences cognitives et émotionnelles

Cadres dirigeants et managers à la recherche de nouvelles pratiques de travail pour eux-mêmes ou leurs équipes.

Professionnels des Ressources Humaines et de la QVT.

## Pré-requis et modalités d'accès

Aucun pré-requis est nécessaire pour suivre cette formation.

## Objectifs



- Définir les biais cognitifs et expliquer leur impact sur les processus de prise de décision.
- Évaluer l'impact des biais cognitifs sur les processus décisionnels et la performance individuelle et organisationnelle.
- Concevoir des stratégies pour minimiser les effets des biais cognitifs dans la prise de décision.
- Développer sa flexibilité cognitive à travers des exercices pratiques de neuro-ergonomie
- Identifier les facteurs de stress et de charge mentale, expérimenter des pratiques et des outils de pleine présence.

## Durée

La durée de la formation est de 12 heures réparties de la manière suivante : 6 heures en présentiel , 6 heures à distance sous la forme de classes virtuelles.

La formation peut également se dérouler en modalité mixte alternant des sessions en présentiel et à distance.

## Tarifs

Tarifs particuliers financement individuel : 350 euros TTC ( possibilité de régler en plusieurs fois).

Tarifs prise en charge extérieur: 1100 euros

Tarifs entreprise en intra : nous consulter  
Possibilités de financements selon votre situation

Un minimum de 5 inscrits est requis pour le démarrage de la formation.

### INNOVESSENCE

Numéro SIREN 909 596 454 00019 / APE 8559B

NDA 04 97 33 73 097

contact: [innovessence.lab@gmail.com](mailto:innovessence.lab@gmail.com)

Tel : 06 92 75 97 07

Version du 01 août 2022 actualisée.

## Délais d'accès à la formation

La durée estimée entre la demande et le début de la formation est variable entre 1 et 3 mois en fonction de la demande et des modalités de prise en charge.

## Méthode pédagogique



Le programme de formation repose sur les principes d'un apprentissage expérientiel et participatif plaçant ainsi les participants dans des situations facilitant un engagement actif à travers des pratiques et expériences. Chaque séance est construite de manière à maximiser le transfert des apprentissages depuis les séances vers les situations de son environnement professionnel.

Les sessions de classes virtuelles sont des moments de partage en groupe et de pratiques en sous groupes. Des ressources, outils pratiques et exercices interactifs sont proposés en ligne de manière autonome et accessibles via un espace en ligne de collaboration et de partage.

## Modalités

Cette formation est proposée selon un format mixte

### Mixte

6 heures en présentiel : une journée

6 heures à distance : 3 webinaires d'une heure, une session de 3 heures de classes virtuelles.

**Vous êtes en situation de handicap et souhaitez suivre une formation pour développer vos compétences, accéder à un métier, vous reconverter ou vous maintenir dans l'emploi ? Des dispositifs d'informations existent pour répondre à toutes vos questions :**

- Pour bâtir votre projet de formation, vous informer sur les financements disponibles, aménager votre parcours pour compenser votre handicap : le site du gouvernement, [monparcourshandicap.gouv.fr](http://monparcourshandicap.gouv.fr)
- Pour trouver l'acteur le plus à même de répondre à vos besoins : [l'annuaire de l'agefiph](#)

Nous vous invitons à signaler vos besoins afin que nous puissions identifier les aménagements à mettre en place pour y répondre.

### INNOVESSENCE

Numéro SIREN 909 596 454 00019 / APE 8559B

NDA 04 97 33 73 097

contact: [innovessence.lab@gmail.com](mailto:innovessence.lab@gmail.com)

Tel : 06 92 75 97 07

Version du 1er août 2022 actualisée.



# Programme

## Journée en présentiel

### Explorer son fonctionnement mental

- identifier les neuromythes;
- comprendre nos biais cognitifs et leur impact sur nos prises de décisions.

### Sortir du pilote automatique, agir

- Évaluer l'impact des biais cognitifs sur les processus décisionnels et la performance individuelle et organisationnelle.
- Développer sa flexibilité cognitive à travers des exercices pratiques de neuro-ergonomie dé

### Ajuster sa posture globale

- explorer l'intelligence du corps;
- expérimenter des pratiques pour s'ajuster en conscience.

## Webinaires à distance

A l'issue de la première journée de formation, les participants repartiront avec des défis , sous la forme de micro-actions, à réaliser de manière autonome. Les webinaires à distance ont pour objectif d'accompagner la mise en oeuvre des défis et soutenir les participants par des temps d'échanges en groupe .

- échanger entre pairs sur la mise en oeuvre et l'expérimentation des défis pour ancrer ses pratiques
- s'inscrire dans une démarche de co-développement professionnel
- élaborer son programme personnalisé

## Moyens pédagogiques et techniques mis en oeuvre

- Classes virtuelles organisées sur Zoom
- Documents PDF et ressources interactives accessibles sur différents supports : ordinateurs, tablette, smartphone.
- Formation avant tout pratique et adaptée au terrain 80 % de pratique, 20% de théorie.
- Différents moyens et méthodes pédagogiques sont mises en oeuvre afin d'assurer l'action de formation: travaux individuels, travaux en binômes, exercices pratiques, mises en situation.

## Modalités d'évaluation



Des outils pour une autoévaluation tout au long de la formation.  
Des mises en situation fictives sur la base de cas réels de l'entreprise.  
Une évaluation de la satisfaction à l'issue de la formation.  
Une attestation sera délivrée à l'issue de la formation .

### INNOVESSENCE

Numéro SIREN 909 596 454 00019 / APE 8559B

NDA 04 97 33 73 097

contact: innovessence.lab@gmail.com

Tel : 06 92 75 97 07

Version du 01 août 2022 actualisée.