

# Béatrice Maine

NEURODANSE FORMATION - SIRET 51003944900044

110 impasse le Bouchet 26350 Miribel - Tel : +33 (0) 6 82 34 54 08

Email : beatricemaine@gmail.com - www.beatricemaine.com

N° agrément de formation 84260270826 enregistré auprès du Préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes

## FORMATION NEURODANSE©



### **Processus artistique basé sur le mouvement, la créativité intermodale & les neurosciences appliquées aux processus de changement**

**La Neurodanse©** a la spécificité d'allier processus expérientiels basé sur la danse et la créativité et concepts scientifiques validés. Le processus de formation propose un cadre d'expérimentation au travers d'exercices, des notions théoriques articulées au vécu, des liens avec la pratique professionnelle du stagiaire.

#### **La pratique s'appuie sur :**

- Le mouvement dansé : conscience corporelle, mouvement sensoriel, approche somatique, danse, improvisation.
- La pleine conscience aux 3 niveaux : physique, émotionnel, mental.
- L'intermodalité artistique : allers/retours entre arts visuels, écriture créative et réflexive, mouvement dansé et voix.
- Des temps d'échanges.
- Des concepts théoriques ici de travaux de neuroscientifiques reconnus.

#### **La formation vise divers types d'exercice professionnel :**

- Coaching et conseil de DRH, manager, équipe d'opérationnels en entreprise,
- Accompagnement de collectivités et d'entreprises concernées par les processus de changement
- Accompagnement éducatif, pédagogique et relation d'aide dans le champ des médiations corporelles et artistiques.

#### **Les publics concernés sont :**

- Les professionnels amenés à engager une médiation corporelle ou créative,
- Les enseignants et les pédagogues,
- Les professionnels de l'intelligence collective
- Les art-thérapeutes,
- Les coachs et les consultants.

#### **Prérequis :**

L'ensemble des connaissances à acquérir et la méthodologie de travail mise en œuvre font que le cursus s'adresse a priori à des personnes ayant au moins le niveau bac. Aucune compétence particulière en art, mouvement dansé ou dessin n'est nécessaire. Néanmoins, nous recommandons vivement une pratique corporelle suivie pour faciliter l'intégration et la compréhension de la pratique.

### **Processus de formation :**

Chaque module aborde une thématique de neurosciences. L'enseignement s'appuie essentiellement sur la pratique.

La formation s'appuie sur les travaux des scientifiques suivants : Jean Pierre Changeux, Howard Gardner, Daniel Kahneman, Olivier Houdé, Alain Berthoz, Bernard Croisile, Antonio Damasio, Stanisla Dehaene, Francis Eustache, Elkhonon Goldberg, Jean-Philippe Lachaux, Lionel Naccache, Giacomo Rizzolatti, Alain Lieury.

## **Modalités de validation des connaissances après chaque module :**

A la fin de l'ensemble du programme de formation, il est demandé au stagiaire :

- de réaliser une synthèse créative des notions théoriques abordées
- de faire des liens sa pratique professionnelle et de partager un plan d'action pour la mise en pratique dans le cadre de son travail d'une ou plusieurs des notions abordées.

## **Pour devenir facilitateur en Neurodanse© :**

- Avoir suivi l'ensemble des modules Neurodanse© : 1 module de 4 jours, 5 modules de 2 jours.
- Avoir fait 5h de supervision en individuel par skype ou en présentiel
- Ecrire un mémoire de minimum 10 pages présentant les concepts abordés en lien avec la pratique professionnelle.

## **ASPECTS PRATIQUES :**

LIEU : Romans sur Isère ou en visio

MATERIEL à APPORTER : bloc de dessin format A3 ou A2, pastels gras et secs, cahier den otes et feutre

REPAS et NUIT : en autonomie ou sur place selon le lieu de la formation

# PROGRAMME PEDAGOGIQUE

## OBJECTIFS DU PARCOURS COMPLET :

- **Acquérir les bases rouages neuro-psycho-biologiques** en jeu dans les processus d'apprentissage et de changement
- **Acquérir des outils créatifs et corporels** pour faire face à des situations complexes et décupler l'impactant auprès de vos clients/patients,
- **Assimiler des clefs de compréhension** neuroscientifiques validées, vulgarisées et fidèles à une grande rigueur scientifique
- **Faire du lien entre votre pratique et les neurosciences**
- Être capable de se ressourcer immédiatement des concepts et des protocoles
- **Renouveler vos outils et votre approche**
- Expérimenter des processus créatifs puissants, comprendre leurs impacts dans le cerveau ET être capable de l'expliquer à vos clients
- **Valider vos intuitions et vos savoir-faire grâce aux repères neuroscientifiques**
- **Entrer dans une démarche intellectuelle stimulante et accessible tout en étant connecté à la magie** (l'âme agit) du Vivant,
- Apporter du soulagement aux personnes en leur transmettant des éclairages théoriques qui justifient les « 3 pas en avant, 1 en arrière »,
- Avoir des arguments cartésiens pour expliquer aux esprits rationnels des approches non conventionnelles
- **Maîtriser les 5 repères neuroscientifiques** qui expliquent l'impact incontestable des pratiques basées sur la créativité et le mouvement,
- **Les 9 bénéfiques** irréfutables sur le cerveau d'utiliser le geste dansé,
- **Les 4 raisons** qui montrent pourquoi résistances et changement sont indissociables,
- **Des protocoles** pour prendre en compte ces résistances et les enrayer,
- **Les 6 données** à inclure dans vos dispositifs pédagogiques pour être performants,
- Les éléments fondamentaux à considérer pour sortir de la routine et des conditionnements,
- **Expérimenter des méthodes** pour accompagner efficacement des transformations et aider vos clients/patients à atteindre leurs objectifs,
- **Acquérir les 4 outils ultras opérants** pour mobiliser du potentiel, activer des ressources, stimuler la résilience,
- **Expérimenter des processus créatifs sécurisés** pour évacuer des charges émotionnelles,
- Maîtriser des recours artistiques efficaces pour déplacer l'attention, ouvrir les perceptions et ainsi trouver des issues aux challenges,
- **Acquérir des clefs de compréhension** sur l'articulation entre émotion, attention, décision, mémoire et expression créative variée,
- **Poser des jalons pour fonder votre pratique** sur un savoir-faire empirique ET un savoir scientifique validé tout en incluant une dimension subtile.

# L'espace de travail neuronal et les 5 fonctions à activer pour changer 540€ 4 jours en présentiel

L'espace de travail neuronal est un modèle théorique développé en 2001 par les Français Stanislas Dehaene (psychologue cognitiviste et neuroscientifique), Jean-Pierre Changeux (neurobiologiste) et Lionel Naccache (neurologue et chercheur en neurosciences cognitives).

Leurs recherches démontrent l'existence de cinq fonctions cognitives à activer pour changer durablement : système mémoire, système valeur (intimement lié aux émotions), système perception, système moteur et système attention.

## OBJECTIFS :

- Maîtriser le concept des 5 systèmes à activer pour changer, savoir utiliser ses bases de neurosciences appliquées aux processus de changement pour soi-même et pour ses clients/patients
- Faire des liens avec sa pratique professionnelle
- Être capable de retransmettre à ses clients/patients des repères théoriques
- Expérimenter et maîtriser des protocoles basés sur l'intermodalité créative et être capable de les intégrer à sa pratique
- Approfondir sa conscience de l'interrelation entre corps, émotion, mental et expressivité
- Comprendre le bien-fondé de la diversification des modes d'apprentissage (mouvement, collage, dessin, mots écrits, mots parlé, voix, matière...) pour outiller ses différentes mémoires
- Savoir débloquer des résistances pour passer à l'action
- Trouver des ressources adaptées à ses propres besoins pour la mise en place de projets professionnels ou personnels
- Comprendre la nécessité de faire attention à son attention et l'intérêt de cultiver la pleine conscience aux trois niveaux de son être : physique, émotionnel, mental/imaginaire pour gagner en discernement
- Elargir sa zone de connaissance, de savoir-faire et de savoir-être
- Expérimenter et s'approprier des protocoles pour gagner en efficacité, en clarté et en confiance
- Comprendre les leviers neurobiologiques des processus de changement
- Apprendre à transformer des émotions difficiles limitantes,
- Comprendre la nécessité de faire avec les émotions : prendre conscience de ses émotions, être capable de les identifier, de le nommer et de prendre du recul par rapport à elle,
- Développer ses capacités d'expression verbales et non verbales et être capables d'en faire autant avec ses clients/patientes
- Stimuler sa motivation et sa capacité à aller vers du nouveau, développer ses capacités d'adaptation
- Maîtriser le modèle de communication intra et inter personnel basé sur les trois niveaux de conscience : physique, émotionnel, mental/imaginaire (je vois, je ressens, j'imagine) et développer son assertivité
- Développer sa conscience corporelle et sa conscience de soi
- Accroître son aptitude d'écoute attentive et active pour soi-même et ses clients
- Comprendre pourquoi c'est important de développer son acuité sensorielle pour ouvrir ses perceptions et avoir un sens de la réalité plus riche, plus nuancé, plus objectif permettant ainsi l'ouverture du champ des possibles ;
- Comprendre d'un point de vue neuroscientifique la pertinence d'apprendre par corps (en mouvement) et par cœur (autant par la tête !) et l'importance de l'intention

### Jour 1 : Système mémoire

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal.

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- Les bases du fonctionnement du cerveau
- Les besoins du cerveau pour créer de nouvelles connexions et bien vieillir,
- Les tendances limitantes de notre cerveau,
- Le potentiel de notre cerveau,
- Processus d'apprentissage et modifications anatomiques,
- Les quatre mémoires à long terme, différencier connaissances et compétences,
- Les cinq modes pédagogiques à notre disposition.

### **Jour 2 : Système attentionnel et système perception**

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal.

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- Définition de l'attention,
- Les fonctions majeures de l'attention,
- L'impact de l'attention sur la perception du monde,
- La nécessité de déplacer son attention pour changer,
- La disposition émotionnelle,
- Les contraintes et les limites de l'attention,
- Comment développer sa dextérité attentionnelle.

Système perception :

- Sens et perceptions,
- Lecture ou reconnaissance,
- Différencier routine et nouveauté,
- Percevoir c'est reconstruire,
- La posture d'explorateur pour percevoir le nouveau,
- Développer et stimuler ses sens,
- Exprimer les nouvelles perceptions,
- La spirale de l'ouverture perceptive.

### **Jour 3 : Système valeur (émotions).**

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal.

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- Le cerveau sous influence des émotions,
- La carte corporelle des émotions,
- L'émotion à la source des motivations,
- Le système récompense,
- Le système peur,
- Cultiver l'automotivation, l'autocompassion et l'autocongratulation,
- L'échelle émotionnelle.

### **Jour 4 : Système moteur**

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal.

**Apport théorique (1/4 de la session) :**

- Idées générales,
- Le corps en action par les émotions,
- Bouger c'est créer un système émotionnel contre la peur,
- Chercher des ressources cachées au cœur des intentions et du mouvement,
- L'expérimentation nécessaire à l'intégration.

## **Mémoires du futur 5 session en ligne en live.** **375€**

*« Lorsqu'on fait ce que l'on a toujours fait on obtient ce que l'on a toujours obtenu »* Vaslawick.

Fabriquer de la mémoire du futur est indispensable pour créer un futur différent du passé.

### **OBJECTIFS :**

- Acquérir des repères neuroscientifiques solides et validés sur le fonctionnement de la mémoire et la notion de mémoire du futur,
- Expérimenter et acquérir des protocoles d'explorations basés sur l'intermodalité artistique (écoute sensible du corps, mouvement, dessin, collage, écriture créative, partage verbal) pour aider ses clients/patients à construire un futur différent du passé
- Sur la base de son expérience et en lien avec les concepts théoriques abordés être capable d'expliquer pourquoi c'est pertinent de s'appuyer sur la créativité et le corps en mouvement pour apprendre, changer, évoluer,
- Comprendre et expérimenter les 5 différentes étapes du processus de création d'un futur différent du passé (mise à jour de son « GPS interne », développer une vision pour son futur, identifier les limites et les freins et les ressources pour les dépasser, développer une vision du futur de son futur, identifier les points d'appuis solides internes et extérieur pour avancer dans son présent sereinement)
- Mettre en lien les nouveaux savoirs et savoir-faire avec sa propre pratique

### **Séance 1 :**

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème « D'où je viens, où j'en suis aujourd'hui, où comment mon passé me soutient pour mon futur »

**Apport théorique (1/4 de la session) :**

- Mémoire du futur : définition
- Qu'est-ce qu'un cerveau créatif ?
- Les 5 étapes du processus créatif, ressources et leviers à actionner pour stimuler la créativité
- Les émotions et la créativité

Questions/réponses et lien avec sa pratique professionnelle

Partition, exploration, exercices pour l'entre-d'eux

## Séance 2 :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème « Vision de mon futur rêvé, souhaité »

### Apport théorique (1/4 de la session) :

- Les 4 étapes de la mémorisation
- La plasticité neuronale et les 2 types des modifications anatomiques :
- Facteurs environnementaux et plasticité neuronale
- Mémoire de travail, Mémoire à court terme
- Mémoire à long terme : mémoire explicite et mémoire implicite
- Impact de la mémoire du futur sur les 4 autres systèmes de l'espace de travail neuronal
- Quelques repères pour la création de la mémoire du futur
- Les 3 facteurs impactant sur la mémoire (l'attention, les émotions, le stress)
- Les 8 Clefs pour optimiser sa fabrique à mémoire du futur

Questions/réponses et lien avec sa pratique professionnelle

Partition, exploration, exercices pour l'entre-d'eux

## Séance 3 :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème « D'où je viens, où j'en suis aujourd'hui ». Thème : « Résistances, empêchements, limites »

### Apport théorique (1/4 de la session) :

- Les bizarreries de la physique quantique
- Théorie de la double causalité et physique quantique
- Le temps qui n'existe pas et une multitude des possibles
- Intention, libre arbitre, corps-cerveau/antenne
- Le futur qui influence notre présent
- Pour connaître la bonne voie notre cœur est notre meilleure boussole
- La télécommande de l'espace-temps
- Proposition de démarche
- L'infini contenu dans le fini

Questions/réponses et lien avec sa pratique professionnelle

Partition, exploration, exercices pour l'entre d'eux

## Séance 4 :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème : « Le futur de mon futur »

### Apport théorique (1/4 de la session) :

- Les 5 propriétés de la théorie de la double causalité
- Le concept de V.I.E.
- Exemple pour comprendre la notion « d'information »
- Conséquences de la notion de V.I.E
- Cerveau, corps & états de conscience élargie
- Champ reliant tout à tout au plus profond de la réalité et qui conserve et transmet l'information
- L'infini contenu dans le fini

- Ce n'est pas avec le mental que l'on résout les problèmes au démarrage
- Le mouvement et la créativité : une grande ressource pour résoudre les problèmes et capter de l'information du futur

Questions/réponses et lien avec sa pratique professionnelle

Partition, exploration, exercices pour l'entre d'eux

### Séance 5 :

Pratique (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème « Mes points d'appui pour me déployer pleinement dans mon futur et dans le futur de mon futur »

Temps de réponses aux questions collectées par email entre la session 3 et 5

Partage et bilan de la formation (apports théoriques et apports pratiques)

Partition, exploration, exercices pour l'après formation

## Emotion, corps et cerveau 5 sessions en ligne en live. 375€

Pourquoi il est incontournable de prendre vraiment en compte les émotions dans les processus d'apprentissage et de changement ? Pourquoi les émotions, conscientes et inconscientes sont déterminantes dans nos choix ? Quels sont les liens entre émotions et corps ? Pourquoi et comment la pratique artistique et le mouvement sont des ressources précieuses pour accueillir les émotions ? Les impacts des émotions sur nos décisions, nos états d'esprit, notre disponibilité intellectuelle, nos postures physiques et nos élans ?

### OBJECTIFS :

- Comprendre l'influence des émotions dans nos choix et (ré)actions
- Connaître la genèse du développement du cerveau, les modes de réponse émotionnelle face à un stimulus.
- Découvrir l'impact des émotions sur le corps, la réflexion et la mémoire
- Connaître le fonctionnement du cerveau à l'égard de la peur et du stress; limiter la spirale des émotions négatives et accueillir les émotions négatives en tant que reflet du changement
- Accorder une juste place aux émotions. Changer son regard sur ses émotions et celles d'un groupe; percevoir l'émotion comme un levier de créativité et de collaboration.
- Expérimenter des processus créatifs sécurisés pour exprimer des émotions,
- Acquérir des outils variés et puissants pour accompagner vos patients/clients sur des problématiques de « gestion » des émotions,
- Acquérir des protocoles créatifs intermodaux pour désamorcer des situations de blocages,
- Acquérir des repères neuroscientifiques solides et faire des liens avec la pratique artistique et le mouvement dansé
- Vivre des processus de « transformation/résolution/évolution » émotionnel et être capable de les faire vivre à ses patients/clients
- Mieux savoir mettre au cœur de vos accompagnements les émotions et l'imaginaire
- Expérimenter des démarches pour fluidifier l'expression des émotions et ne pas rester « scotché » à une émotion
- Savoir mieux identifier les besoins cachés derrière les émotions



## Session 1 :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème : « Le futur de mon futur »

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- La carte corporelle des émotions
- Notre langage corporel forge qui nous sommes (Amy Cuddy)
- Une émotion c'est quoi ?
- Les 5 composantes d'une émotion
- Le développement du cerveau en 3 phases et pourquoi celui-ci est autant sous l'influence des émotions
- Les 2 circuits de réponse émotionnelle face à un stimulus
- Les 2 routes du système peur
- Rééduquer son cerveau limbique
- Pratique mouvement/dessin/écriture/partage/écoute active

## Session 2 :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème : « Le futur de mon futur »

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- Les 3 niveaux de stress,
- Les 2 mécanismes qui s'activent (nerveux et hormonal) sous l'effet du stress
- Les ressources pour active le système nerveux parasympathique
- Le lien entre émotion et système immunitaire
- Pratique mouvement/dessin/écriture/partage/écoute active

## Session 3 :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème : « Le futur de mon futur »

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- Le système récompense et les hormones du bonheur
  - o Dopamine
  - o Ocytocine
  - o Sérotonine
  - o Endorphine
- Pratique mouvement/dessin/écriture/partage/écoute active

## Session 4 :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème : « Le futur de mon futur »

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- Le modèle de Panksepp (neuroscientifique et psychobiologiste) émotions et mouvements
- Les besoins cachés derrière les émotions
- Des repères de la théorie d'Antonio Damasio (professeur de neurologie, neurosciences et psychologie)

- Le modèle de Daniel Goleman (psychologue spécialisé dans les sciences du comportement et les émotions) sur l'intelligence émotionnel du leader
- Les états d'âmes selon Christophe André
- Pratique mouvement/dessin/écriture/partage/écoute active

## Session 5 :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème : « Le futur de mon futur »

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- Emotions et prise de décision
- Créer de l'espace autour d'une émotion
- Apprendre à se différencier
- Leurs impacts des émotions sur l'espace de travail neuronal (sur la mémoire, l'attention, la perception, le corps)
- Les « baumes » / ressources créatives pour apaiser et transformer en sécurité les émotions
- Pratique mouvement/dessin/écriture/partage/écoute active

# Biais cognitifs et système 1 et système 2

2 jours en présentiel + 1 session en visio - 375€

L'esprit humain fonctionne de manière biaisée. Nous ne traitons pas l'information de manière rationnelle et objective. Par exemple, nous sommes enclins à penser que quelque chose est vrai simplement parce que nous y croyons. Savoir repérer ses propres biais et ceux de nos interlocuteurs permet de mieux les contourner.

## OBJECTIFS :

- Se familiariser avec la notion de « biais cognitifs » (raccourci mental).
- Maîtriser les principales caractéristiques du système 1 et du système 2 de Kahnman
- Re-connaître en quoi ces 2 systèmes impactent positivement et/ou négativement votre prise de décision, vos habitudes émotionnelles, mentales et corporelle, vos réflexions, vos choix, vos préférences,
- Repérer chez soi-même ses préjugés et prises de décision « machinales » non opportunes.
- Muscler son cerveau pour efficacement réduire ses angles morts et dépasser des a priori,
- Acquérir des procédures basées sur le corps et la créativité pour prendre de la hauteur, s'approprier des leviers concrets pour se libérer d'habitudes entravantes,
- Faire de la prise de recul un automatisme pour améliorer ses réflexions, ses analyses, sa créativité et ses choix
- Ouvrir le champ des possibles au sein d'un groupe ou d'une équipe,
- Découvrir et mobiliser des procédés créatifs pour sortir du cadre préétabli et aller au-delà du connu.
- Développer des ressources individualisées,
- Connaître les 15 biais les plus fréquents dans notre quotidien
- Identifier et savoir utiliser les « antidotes » à ses biais

## Jour 1 :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal.

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- Définition du terme « Biais », du terme « cognitif »
- Les habitus perceptifs, moteurs et mentaux
- Les 4 raisons qui expliquent les biais auxquels nous sommes soumis
- **Le système 1** qui correspond au mode « pilote automatique » de l'esprit. Il fonctionne rapidement, avec peu ou pas d'effort et sans contrôle délibéré.

## Jour 2 :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal.

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- **Le système 2** qui est en charge de la réflexion volontaire consciente. Il est lent mais à plein d'autres avantages...
- Détails sur les différents biais, exemples, antidotes, ressources et recours pour contribuer à éviter ces biais
  - o Les biais attentionnels :
    - Le biais d'ancrage
    - Le biais de cadrage
    - Biais de l'escalade d'engagement
    - Effet d'ambiguïté
    - Le biais de négativité
  - o Les biais de émotionnels :
    - Le cadrage émotionnel par les données
    - Le cadrage émotionnel par les personnes
    - L'aversion à la perte future
    - L'image sociale qui invite à ne pas montrer ses doutes et à persévérer
    - Le « biais de conformisme » ou se conformer aux choix de la majorité
    - Le « biais de réactance » ou s'opposer d'office à toute suggestion
  - o Les biais mnésiques :
    - Biais rétrospectif
    - Effet de récence
    - Effet de simple exposition
    - Effet de primauté
    - L'effet Zeigarnik

## Session en visio :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal.

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- o Les biais de jugement, exemples, antidotes, ressources et recours pour contribuer à éviter ces biais :
  - Biais d'attribution causale
  - Biais d'auto-complaisance
  - Biais de statu quo
  - Biais d'immunité à l'erreur
  - Biais excès de confiance
  - Disponibilité cascade
  - Effet de halo

- Le biais de représentativité
  - le biais d'optimisme
  - Le biais de l'angle mort
  - L'effet Cheerleader
  - L'effet de victime identifiable
- Les biais de raisonnement, exemples, antidotes, ressources et recours pour contribuer à éviter ces biais
    - Biais de confirmation d'hypothèse
    - Biais de représentativité
    - Biais de disponibilité
    - Biais de cadrage
    - Biais d'omission
- Les biais liés à la personnalité et la culture, exemples, antidotes, ressources et recours pour contribuer à éviter ces biais
    - Biais culturel
    - Biais linguistique
    - Conformisme
    - Effet boomerang
    - Effet Barnum

## Attention et Intention 2 jours en présentiel + 1 session en visio - 375€

Deux notions essentielles qui portent nos actions. Deux mouvements de pensées parfois difficiles à stabiliser et à saisir.

L'intention est un vaste sujet qui laisse souvent dans la confusion. Qu'en est-il vraiment d'un point de vue neuroscientifique ? En quoi avoir une intention est une voie pour sortir de l'impossible et ouvrir le champ d'un-possible ?

Le geste étant l'expression d'une intention, rien de mieux que d'aborder cette nébuleuse notion par le mouvement.

Il n'y a pas un mais des niveaux d'attention : physique, émotionnel, mental et imaginaire. Ils sont autant de canaux de réceptions et d'émissions d'informations pour votre système corps-esprit.

L'attention est un muscle qui se cultive. Savoir la déplacer est essentiel pour sortir des automatismes. Savoir la développer est primordiale pour percevoir le nouveau. La créativité sera notre support pour déplacer, jouer, stabiliser, éclaircir, affûter cette fonction majeure de notre esprit.

### OBJECTIFS :

- Connaître les mécanismes de l'attention pour gagner en efficacité
- Comprendre ce qu'est l'intention dans le corps et le cerveau
- Comprendre les limites physiologiques et le potentiel de l'attention
- Optimiser ses processus cognitifs : savoir conjuguer attention et intention

- Mobiliser durablement ses ressources pour trouver des idées, résoudre des problèmes et mieux mémoriser.
- Clarifier les objectifs, savoir séquencer le travail et comprendre pourquoi c'est important pour son cerveau,
- Connaitre limiter les moteurs de distractions d'un point de vue neurophysiologiques
- Trouver des ressources pour limiter les perturbations.

### Jour 1 :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème : « Le futur de mon futur »

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- Le processus créatif (mouvement, dessin, collage, écriture),
- La pleine présence au niveau physique émotionnel et mental,
- L'attention en tant que phénomène mental ET phénomène biologique
- Les contraintes et les limites de l'attention
- Les 3 cerveaux (reptilien, émotionnel et rationnel) : leurs rôles, fonctionnement et intentions cachées
- Les 3 clefs pour aider le système exécutif à être attentif
- Pratique

### Jour 2 :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème : « Le futur de mon futur »

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- Les 3 types de captivation attentionnelle
- Les moteurs de la distraction et les stratégies pour déjouer les décrochages
- Les ressources de « bonnes » distractions
- L'intention dans le cortex préfrontal
- Les filtres attentionnels précoces et tardifs
- Les intentions directionnelles pures
- La notion de programme attentionnel indispensable pour avancer efficacement.
- Pratique

### Session en visio :

- Approfondissement intentions directionnelles pures
- L'attention et l'encodage dans la mémoire épisodique
- L'attention et le rappel de la mémoire
- Les drivers attentionnels et émotionnels
- Pratique

**Sensorialité et intuition du corps 2 jours  
en présentiel + 1 session en visio - 375€**

## OBJECTIFS :

- Comprendre ce qu'est l'intuition :
- Connaître les faiblesses du cerveau en matière d'intuition,
- Expérimenter et comprendre le lien avec le corps, la perception et les sens,
- Acquérir les bases théorico-pratique pour s'ouvrir à son intuition (Le P.I.M. (Perception, Intention, Manière d'agir) pour rester concentré ; les trois piliers pour bien percevoir ; les vigilances envers les processus automatiques du cerveau.)
- Connaître ses canaux préférentiels de perception et d'intuition.
- Savoir poser un cadre et une intention claire, coacher son attention, préparer son corps, ses sens et son mental, identifier les perturbations et les a priori en amont.
- Acquérir des repères neuroscientifiques solides sur ce thème et faire des liens avec la pratique créative

### Jour 1

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème : « Le futur de mon futur »

**Apport théorique** (1/4 de la session) : l'intuition vue par les neurosciences : comprendre le fonctionnement de ses perceptions et de son attention pour être plus intuitif

- La perception : une histoire d'attention
- Le phénomène de saillance (ou ce qui capture notre attention sur certaines perceptions)
- Attention, regard et carte de priorité (ou carte de saillance)
- Comment rester concentrer pour percevoir les signaux faibles ? Avec le P.I.M. !
- Les 3 piliers pour mieux percevoir
- Le clignement attentionnel
- Les filtres pré-attentionnels
- Sélection précoce/sélection tardive
- La mémoire et les représentations explicites et implicites

Temps questions/réponses

### Jour 2

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème : « Le futur de mon futur »

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- L'intuition : avant tout un phénomène impliquant le corps, le ressenti et le cognitif.
- Intuition = mouvement + ressenti
- L'intuition intimement reliée aux sens.
- L'interprétation de la perception
- Les 2 façons majeures d'exprimer les perceptions :
- Par des adjectifs ou répondre au « comment » et non au « quoi »
- Par des croquis, du dessin
- Se mettre en mouvement pour mieux percevoir et intuité

Temps questions/réponses

### Session en visio

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème : « Le futur de mon futur »

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- L'importance de l'intention
- L'interprétation
- Le processus automatique de l'interprétation ou les « raccourcis » que fait notre cerveau
- Les ressources pour limiter cette tendance du cerveau à l'interprétation
- Les émotions dans l'intuition : clarifier la différence et le lien entre perceptions, intuitions, émotions, jugement/opinions.
- Les bases pour favoriser son intuition
- Les étapes du questionnement basé sur le « comment »
- Les étapes du protocole
- Pourquoi tout exprimer quand on intuite quelque chose ?

Temps questions/réponses