

# PROGRAMMATION

## Neurosciences & Coaching

3 nuitées | 4 journées

6-7-8-9 juin 2021



### JOUR 1 - Arrivée

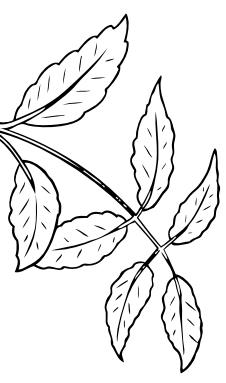
---

- |               |  |
|---------------|--|
| 17h00 - 18h00 | Accueil des participants                           |
| 18h00 - 20h00 | Souper   |
| 20h00 - 21h00 | <b>Bloc 1:</b> coaching, neurosciences, intention. |

### JOUR 2

---

- |               |   |
|---------------|---|
| 7h30 -        | Déjeuner et temps libre   |
| 10h30 - 12h15 | <b>Bloc 2:</b> Cerveau 101. Système nerveux, dont le nerf vague. Neurotransmetteurs, hormones. Découvertes sur le microbiome (liens Gut-Brain)  |
| 12h15 - 14h00 | Diner   |
| 18h00 - 20h00 | Souper  |
| 20h00 - 21h00 | <b>Bloc 3:</b> Neurosciences et relations: Désamorcer et prévenir les conflits? Recadrage pour être à son meilleur. Modèles en neurosciences pour appréhender les comportements. Découvrez le Modèle SCARF du Neuroleadership Institute sur l'intelligence relationnelle/sociale. |



# PROGRAMMATION

## Neurosciences & Coaching

3 nuitées | 4 journées



### JOUR 3

---

<b>7h30</b>	Déjeuner et temps libre
<b>10h30 - 12h15</b>	<b>Bloc 4:</b> Naviguer dans la turbulence et gestion du stress pour protéger la santé du cerveau et du corps (prévenir les phénomènes d'inflammation).
<b>12h30 - 14H00</b>	Diner
<b>18h00 - 20h00</b>	Souper
<b>20h00 - 21h00</b>	<b>Bloc 5:</b> Biais cognitifs: Distorsions prévisibles. Les 5 catégories de raccourcis que notre cerveau peut prendre. Stratégies de mitigation et quelques techniques d'auto-coaching.

### JOUR 4

---

<b>7h30 -</b>	Déjeuner
<b>avant-midi</b>	Temps libre pour la détente, pour continuer de profiter pleinement des soins, des bains et du plein air.
<b>12h15 - 14h00</b>	Diner de clôture, inclus dans votre séjour. Avant votre retour à la maison et pendant l'heure du lunch, l'animatrice se rend disponible pour traiter des questions qui auraient pu être soulevées pendant l'atelier.