

PROGRAMMATION

Neurosciences & Coaching

3 nuitées | 4 journées

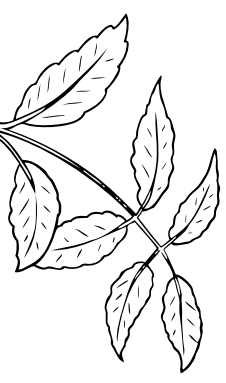


JOUR 1 - Arrivée

- | | |
|---------------|---|
| 17h00 - 18h00 | Accueil des participants |
| 18h00 - 20h00 | Souper |
| 20h00 - 21h00 | Bloc 1: coaching, intention, neurosciences et insights |

JOUR 2

- | | |
|---------------|---|
| 7h30 - | Déjeuner et temps libre |
| 10h30 - 12h15 | Bloc 2: 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 | Bloc 3: 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 de Neuroleadership Institute sur l'intelligence sociale. |



PROGRAMMATION

Neurosciences & Coaching

3 nuitées | 4 journées



JOUR 3

- | | |
|---------------|--|
| 7h30 | Déjeuner et temps libre |
| 10h30 - 12h15 | Bloc 4: Devenir in-insultable ? Comment y arriver. L'assertivité. Les recadrages. Les différentes formes d'intelligences (émotionnelle, sociale, etc) |
| 12h30 - 14h00 | Diner |
| 18h00 - 20h00 | Souper |
| 20h00 - 21h00 | Bloc 5: Naviguer dans la turbulence et gestion du stress pour protéger la santé du cerveau et du corps (prévenir les phénomènes d'inflammation) |

JOUR 4

- | | |
|---------------|--|
| 7h30 - | Déjeuner et temps libre |
| 10h30 - 12h15 | Bloc 6: Biais cognitifs et stratégies. Quelques techniques d'auto-coaching et conclusion. |
| 12h15 - 14h00 | Diner de clôture du séjour |