



## Comment éviter la surchauffe et gagner en bien-être et efficacité ? Écologie du cerveau au travail



Face au flux numérique, pourquoi et comment déconnecter, gagner en confort intellectuel et favoriser l'efficacité du cerveau au travail. La réponse nous est donnée par les neurosciences et la psychologie cognitive.

- ➔ Amélioration du bien-être et de la concentration.
- ➔ Déconnexion et régénération mentale.
- ➔ Optimisation des ressources intellectuelles en situations exigeantes.
- ➔ Suivi avec les outils innovants de l'application My Mental Energy Pro®.



### AU PROGRAMME

#### Module 1 | Intervention conférence d'1h15 sur :

- Comment éviter la surchauffe et gagner en concentration.
- Comment régénérer le cerveau et déstresser
- Comprendre ce qui améliore ou perturbe l'efficacité.

#### Module 2 | Appropriation de la conférence

#### Module 3 | Présentation du contenu de l'application

- Comment est composée l'application
- Présentation de l'auto diagnostic
- Quels types d'exercices peut on trouver : audio, vidéo...

#### Module 4 | Préparation à la diffusion en entreprise

- Stratégie de diffusion
- Communication
- Traitement des objections
- Modalités de gestion des accès et supports

### INTERVENANTS

Gaël Allain, Dr en Psychologie Cognitive et chercheur à Grenoble Ecole de Management

OU Bruno Ryon, Formateur, diplômé en neurophysiologie et de l'EM Lyon

### OBJECTIFS

A l'issue de la formation, chaque participant saura :

- Maîtriser les principaux concepts de psychologie cognitive associés au bien-être et à l'efficacité du cerveau au travail.
- Animer une intervention d'1h15 innovante sur bien-être et efficacité du cerveau au travail.
- Présenter, expliquer et argumenter la diffusion d'accès à l'application.
- Utiliser et introduire les micro-coaching de l'application My Mental Energy Pro®.

### LES +

- Une approche scientifique et pragmatique du cerveau.
- Un auto-diagnostic, des quizzes et une animation vivante.
- Des exercices et mises en pratique pour maximiser une utilisation immédiate.
- Accès illimité de 1 an à l'application My Mental Energy Pro® avec l'auto-diagnostic et l'ensemble des micro-trainings.

### VOUS REPARTEZ AVEC :

- Les supports slides de la conférence
- Guide d'animation détaillé
- 20 accès d'1 an à l'application pour animer et compléter vos interventions.
- Un certificat d'habilitation à réaliser une intervention-conférence d'1h15 sur l'Écologie Mentale



**PUBLIC :** Formateurs, consultants, coaches, préventeurs RPS, responsables QVT / RSE

**TARIFS :** 550€ HT la journée

**DATES 2019 :** Paris : 5 juillet  
27 septembre  
29 novembre

**Lyon :** 10 juillet  
24 septembre  
26 novembre

# BULLETIN D'INSCRIPTION FORMATION

À retourner

Par mail : [contact.partenaire@mymentalenergy.com](mailto:contact.partenaire@mymentalenergy.com)

## FORMATION 1 JOUR : ÉVITER LA SURCHAUFFE ET GAGNER EN BIEN-ÊTRE ET EFFICACITÉ (15 places max)

### PARTICIPANT

M / MME PRÉNOM / NOM (\*)..... FONCTION (\*).....

LIGNE TEL DIRECTE (\*)..... LIGNE TEL MOBILE (\*).....

E-MAIL (\*).....

### VILLES ET DATES EN 2017

VILLE	PARIS	LYON
DATE(S) 2019(*)	<input type="checkbox"/> 5 Juillet <input type="checkbox"/> 27 Septembre <input type="checkbox"/> 29 Novembre	<input type="checkbox"/> 10 Juillet <input type="checkbox"/> 24 Septembre <input type="checkbox"/> 26 Novembre

### TARIFS

1 PARTICIPANT  550 HT + 20 accès à l'appli

Remise pour 2 participants ou plus : veuillez nous contacter.

PRÉNOM / NOM DES AUTRES PARTICIPANTS.....

### ENTREPRISE

RAISON SOCIALE (\*).....

ADRESSE (\*).....

CODE POSTAL (\*)..... VILLE (\*).....

### PERSONNE EN CHARGE DE LA FORMATION

M / MME PRÉNOM / NOM (\*)..... FONCTION (\*).....

TELEPHONE (\*)..... E-MAIL (\*).....

NOM A INDIQUER COMME SIGNATAIRE SUR LA CONVENTION DE FORMATION :

M / MME Prénom / Nom (\*).....

### FACTURATION

PRISE EN CHARGE PAR UN OPCA (\*)  OUI  NON

Si la formation est prise en charge par un OPCA, la confirmation de prise en charge doit nous parvenir par courrier avant le début de la formation

NOM DE L'OPCA..... NOM DU CONTACT.....

ADRESSE.....

TELEPHONE..... FACTURATION DIRECTE A L'ENTREPRISE ?  OUI  NON

ADRESSE ET CONTACT de facturation (si différente de celle de la société).....

La signature du bulletin vaut acceptation des CGV ci-dessous.

SIGNATURE

CACHET DE LA SOCIETE

(\*) Champs obligatoires

Règlement par chèque : à l'ordre de Serenity and Cognition Lab

Ou règlement par virement : RIB : 16807 00400 82106622214 clé RIB : 79 - BPAURA VILLCHARPENNES - IBAN : FR76 1680 7004 1066 2221 479 - BIC : CCBPFRPPGRE

Annulation : jusqu'à 14 jours avant le début de la formation, le remboursement se fera sous déduction d'une retenue de 180 euros HT (frais de dossier). Après cette date, les frais de participation resteront dus en totalité, le participant ayant néanmoins la possibilité de se faire remplacer par une personne de sa société. Les inscriptions ne passant pas par un OPCA doivent impérativement être accompagnées du règlement intégral de la formation.