

LES CONFÉRENCES OZ'ÉTINCELLES



Oz'Alizés

Donnons des ailes à vos projets

Les conférences

Oz'Etincelles

animées par Muriel Janoir-Bessioud





Les Conférences OZ' étincelles

Oser travailler ensemble

Votre cerveau, cet inconnu et
pourtant votre meilleur allié en
situation de stress

Envie de booster votre satisfaction
professionnelle ? Mettre plus de sens
dans votre vie ?

Osez dire non tout en préservant la
relation

Femmes, osez vos ambitions

De l'émotion brute à l'Intelligence
Émotionnelle : une question de
régulation



L'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC)

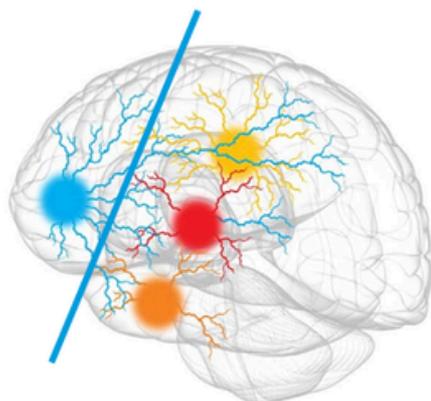
L'innovation en neurosciences et sciences comportementales au service du management, des RH et du coaching

Développée par le Dr Jacques Fradin de l'Institut de Médecine Environnementale (www.fonds-ime.org), l'ANC est une approche innovante, fruit de plus de 30 années de recherches interdisciplinaires en psychologie, neurosciences, sciences cognitives et comportementales, et d'expérience sur le terrain des entreprises et des institutions médicosociales.

L'ANC permet de décoder les comportements individuels et collectifs pour mieux les gérer, grâce à des méthodes et outils pratiques, particulièrement adaptés à toutes situations, y compris les plus complexes, incertaines, inconnues, évolutives (crise, urgence, changement, transformation...).

Oz'alizés intègre l'ANC tout au long de son processus d'accompagnement : écoute et analyse de vos enjeux, construction d'une réponse ajustée, pédagogie de ses formations et ateliers...

Intelligence Adaptative versus Gouvernances "automatiques"



Gouvernance instinctive
Instinct de vie et de survie - Stress

Gouvernance grégaire
Rapports de force - Confiance en soi

Gouvernance émotionnelle
Motivations - Valeurs - Intolérances

Gouvernance adaptative
Autonomie - Flexibilité - Créativité

LES CONFÉRENCES OZ' ÉTINCELLES



Connaissance de soi à la lumière des sciences du comportement, gestion du stress et régulation des émotions, cohésion d'équipe, intelligence collective, satisfaction et motivations durables au travail, les conférences Oz'Alizés apportent un éclairage neuf et original sur des thématiques variées. En voici i quelques exemples :

Oser travailler ensemble

Comment « faire travailler ensemble » vers un objectif commun dans la sérénité ? Comment dépasser les préjugés, les sources de tension ? Comment reconnaître et valoriser ce qui nous fait agir et fait agir autrui pour plus de cohésion, de bien-être et de réussite individuelle et collective ? Comment créer un climat favorable aux échanges ?

Basé sur 30 ans de **recherches pluridisciplinaires en neurosciences et sciences du comportement**, cette conférence partage l'agilité mentale utile pour mieux travailler ensemble, mieux se connaître, mieux comprendre l'autre, et développer une communication assertive au-delà des rapports de force.

Votre cerveau, cet inconnu et pourtant votre meilleur allié en situation de stress

Il arrive souvent qu'en état de stress, nous oublions nos ressources et nos talents. L'état de stress, nous met dans un état physique et physiologique inconfortable, les pensées associées sont souvent négatives et engendrent un comportement inadapté, notre cerveau bloque et nous n'arrivons plus à nous connecter calmement à nos savoir: savoir penser, savoir-faire et savoir être.

Dans un premier temps, **comprendre le stress**, voir comment il fonctionne dans le cerveau humain, est aidant, ensuite **apprendre à reconnaître son propre stress** et tenter de l'éloigner par des exercices permet de retrouver une certaine sérénité. Dans cet état d'esprit nous pouvons utiliser nos ressources et retrouver nos talents.

Lors de cette conférence, en se fondant sur les récentes découvertes réalisées dans le domaine des sciences cognitives et du comportement, nous verrons comment développer en peu de temps nos **capacités d'adaptation, d'ouverture, de prise de recul, de créativité** pour un meilleur équilibre personnel et professionnel ... pour vous ... et pour vos apprenants !

Envie de booster votre satisfaction professionnelle ? Mettre plus de sens dans votre vie ?

Osez les motivations profondes, plus puissantes et plus durables !

Pour **se mettre en action au quotidien** ou pour **réussir son projet professionnel**, nous savons obéir aux obligations externes. Nous pouvons aussi nous appuyer sur nos rêves ou sur nos envies du moment. La carotte ou le bâton. Mais il est des sources de motivations plus puissantes car plus durables, plus intrinsèques.

Les neurosciences nous apprennent que **nos motivations primaires impactent notre engagement** plus durablement que les récompenses immédiates.

Comment découvrir celles qui vous font aller de l'avant ?

Basée sur les recherches en sciences cognitives et comportementales, cette conférence vous propose de **comprendre, identifier et mettre en œuvre vos forces intérieures** qui animent et engagent même face aux difficultés et aux contraintes.

Oser dire non tout en préservant la relation

Vous arrive-t-il de dire oui alors que vous vouliez dire non ? Vous arrive-t-il de vous trouver embarrassé(e), débordé(e) et même de mettre d'autres personnes dans l'embarras parce-que vous avez dit oui, alors qu'il aurait mieux fallu que vous disiez non ? Vous aimeriez poser des limites aux demandes que l'on vous fait, mais comment oser le faire ? Comment dire non sans compromettre la relation et tout en maintenant une qualité de service optimale ?

Basée sur des découvertes récentes en neurosciences et sciences du comportement, cette conférence vous apporte des **éclairages sur vos capacités et ressources pour enfin oser dire non**, quand vous pensez non. Vous découvrirez comment **dépasser vos peurs** en faisant appel au bon état d'esprit pour oser. Vous apprendrez comment dire non de manière assumée et constructive, quelle que soit la manière dont la demande vous est formulée, tout en préservant le lien avec la personne.

Femmes, osez vos ambitions

En partant du principe que tout individu dispose en lui des ressources pour atteindre ses objectifs, tout à chacun, le coach ou encore l'accompagnant en entreprise a besoin pour obtenir des résultats durables d'outils fiables et performants, légers, efficaces et adaptés à chaque situation, à chaque personnalité.

Vous tourner vers les sciences du comportement vous offrira de trouver les meilleurs leviers du progrès pour vos clients vos collaborateurs ou vous-même, d'identifier et de traiter les causes profondes des difficultés au-delà des seuls effets visibles. Vous appliquerez des **outils nouveaux et opérationnels** pour faire émerger des **solutions à toute difficulté**, tout en aidant à améliorer la **confiance en soi**, développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle, **adopter des attitudes et des comportements en phase avec soi-même**, l'environnement, le vécu et le ressenti. La conduite de la formation s'adaptera en fonction de vos besoins et de votre contexte.

Des barrières subsistent dans la progression professionnelle des femmes et la mixité est loin d'être une réalité dans tous les domaines. Or, la recherche le démontre : il y a autant voire plus de différences entre le cerveau de deux individus, quel que soit leur genre, qu'entre le cerveau d'un homme et d'une femme.

Si les biais cognitifs, préjugés, stéréotypes de genre existent tant chez les hommes que chez les femmes, ces dernières oseraient-elles moins ?

Fondée sur 30 ans de recherches pluridisciplinaires en neurosciences et sciences du comportement, cette conférence offre d'abord une grille de lecture des comportements humains, hommes et femmes confondus. Quelques outils pour lever les obstacles conscients ou inconscients dont pâtissent plus spécifiquement les femmes dans le monde du travail sont présentés et permettent à chacune d'oser déployer leur plein potentiel.

De l'émotion brute à l'Intelligence Émotionnelle : une question de régulation

Les émotions font encore peur. La dimension rationnelle de la pensée est plébiscitée dans notre société occidentale comme étant la forme la plus sûre pour agir, choisir, vivre en sagesse et de façon éclairée. Et pourtant, parallèlement, nous sommes très rarement rationnels : la plupart de nos décisions sont prises sous une emprise émotionnelle plus ou moins apparente et cette composante est largement sous-estimée.

Parallèlement, dans notre société de (sur)consommation, la publicité comme nombre d'émissions grand public prônent le plaisir débridé, l'insouciance inconsidérée. Le désir doit être comblé immédiatement, le rêve est vendu comme besoin. A l'inverse de la « vraie vie », la retenue n'est plus de mise, et surtout les ressentis mitigés, les émotions jugées par trop négatives, sont reléguées au rang d'expressions indésirables.

Vient alors l'idée et la certitude que « bien gérer ses émotions » signifie les refuser, les combattre, les annihiler pour finalement (espérer) ne plus les ressentir...

Et pourtant, nos émotions – qu'elles se manifestent à nous de façon intuitive ou plus consciente - sont un terreau puissant d'analyse des situations que nous vivons. Elles sont autant de facilitatrices d'aide à la décision et au choix ... à condition que nous sachions les détecter, les accueillir et les interpréter.

Quelle place donner alors à l'émotion face à la prise de décision ? Quels risques et atouts y a-t-il à leur donner sens et vie en « mode régulation » ? De quelles techniques de gestion émotionnelle dispose-t-on en situation d'accompagnement à la prise de décision ?

Dans une première partie, nous identifierons le **rôle des émotions**, leur source et les mécanismes cognitifs et comportementaux sous-jacents. Puis, nous nous attèlerons à identifier en quoi les émotions sont susceptibles d'éclairer la prise de décision ... ou l'embuer voire l'empêcher. Nous étudierons quelques affres de la **dérégulation émotionnelle**.

Enfin, nous étudierons différents **outils de régulation et de gestion de nos émotions**. Ceci pour une mise en action sous lumière préfrontale d'une prise de décision éclairée. Nous les relierons au concept et à la pratique de « l'intelligence émotionnelle ». Lors de cet atelier, nous mettrons le projecteur sur 2 outils centraux de la régulation de nos émotions : **l'ACT et la gestion des Modes Mentaux**, telle que proposée par l'Approche Neurocognitive et Comportementale.

LES CONFÉRENCES OZ' ÉTINCELLES



Oz'Alizés : www.ozalizes.fr

Muriel Janoir Bessioud : 06 37 47 90 13 - muriel.janoir@ozalizes.fr

Oz'Alizés est membre de la Coopaname : www.coopaname.coop

Société Coopérative Ouvrière de Production Anonyme à capital variable
RCS Paris 448 762 526 - APE : 7022Z - N° Intracom : FR49 448
762 526