

# PROGRAMME DE FORMATION



**Oz'Alizés**

Donnons des ailes à vos projets

# L'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC)

L'innovation en neurosciences et sciences du comportement au service du management et du développement personnel / professionnel

Développée par le Dr Jacques Fradin de l'Institut de Médecine Environnementale ([www.fonds-ime.org](http://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.

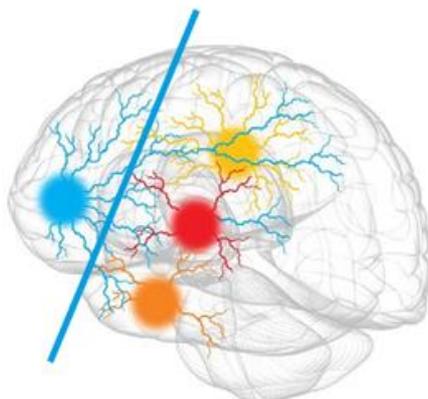
L'ANC permet de décoder les comportements individuels et collectifs pour mieux les gérer, grâce à des méthodes et outils pratiques, particulièrement adaptés à toutes situations, y compris les plus complexes, incertaines, inconnues, évolutives (crise, urgence, changement, transformation...).

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

# L'UNIVERSELLE OZ'ALIZES



# Explorer les différentes dimensions de notre intelligence et en mobiliser les ressources insoupçonnées.

Mettre l'autre ou soi-même en mouvement, faire sauter ses blocages, se lancer dans son projet, exprimer et exploiter son plein potentiel... Ce défi de toujours – aujourd'hui exacerbé par la crise que nous traversons – passe par une compréhension fine du comportement humain, un diagnostic précis de la marge de manœuvre de chacune des personnes accompagnées (pour les accompagnants de l'humain) ou de soi-même.

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 très opérationnels pour faire émerger des solutions à toute difficulté immédiate, tout en aidant à améliorer durablement la confiance en soi, à développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle, à 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.



## OBJECTIFS

- Définir une stratégie d'efficacité personnelle dans la décision et dans l'action en diminuant le stress et mieux faire face aux situations complexes et difficiles
- Distinguer les différentes natures de motivation et savoir mobiliser les motivations profondes et durables, sources d'énergie
- Identifier et gérer le stress relationnel pour mieux communiquer / vivre et travailler ensemble
- Comprendre et réguler les interactions au sein du groupe
- Comprendre et réguler nos émotions pour entrer en action selon nos valeurs et nos motivations



## PUBLICS

- Toute personne qui souhaite comprendre les comportements (les siens et ceux d'autrui), les professionnels de l'accompagnement, notamment les coaches, les managers et toute personne travaillant dans les RH et la relation d'aide.
- En résidentiel, groupe de 10 personnes maximum. Pour de plus grandes équipes, nous contacter.

# Explorer les différentes dimensions de notre intelligence et en mobiliser les ressources insoupçonnées.



## BÉNÉFICES

La découverte de démarches et outils issus des sciences du comportement (ANC, CNV : Communication Non Violente, ACT : Acceptance and Commitment Therapy) vous permettra :

- d'**enrichir vos compétences** en diversifiant votre outillage d'intervention pour vous-même ou pour les personnes accompagnées (métiers de l'accompagnement / d'aide) ;
- d'actualiser et développer vos connaissances et votre compréhension des comportements humains sur **4 dimensions** : l'intelligence **adaptative, motivationnelle, relationnelle, émotionnelle** ;
- d'**affiner vos diagnostics** grâce à la compréhension pointue de quelques causes structurelles des difficultés et souffrances rencontrées.



**Session 1** : 5 matinées (8h30-13h) + 2 après-midi supplémentaires pour les coach (14h30-18h00) en présentiel du 14 au 18 mars et une journée en distanciel le 23 mars

**Session 2** : 5 matinées (8h30-13h) + 2 après-midi supplémentaires pour les coach (14h30-18h00) en présentiel du 3 au 7 octobre et une journée en distanciel le 13 octobre



## PROGRAMME

### **Matinée 1 : Mobiliser son intelligence adaptative pour faire face aux situations complexes**

- Définir une stratégie d'efficacité personnelle dans la décision et dans l'action
- Pratiquer les attitudes favorables à la mobilisation du mode adaptatif – agilité vs maîtrise
- Développer la créativité avec la Gestion des Modes Mentaux (GMM)

### **Matinée 2 : Mobiliser son intelligence relationnelle pour mieux communiquer**

- Identifier et gérer le stress relationnel
- identifier les différents états de stress et la communication dédiée adaptée
- Recourir à la Communication Non Violente (CNV)

### **Matinée 3 : Mobiliser son intelligence motivationnelle pour allier talent, performance et plaisir**

- Différencier les motivations intrinsèques, profondes et durables, des motivations extrinsèques, sensibles au manque de reconnaissance et à l'échec
- Comprendre la dynamique « comportement / talent » et les valeurs des personnalités différentes de la sienne
- Savoir s'adapter et communiquer avec les différents profils de personnalité

### **Après midi 3 (coach) : Repérer et comprendre le surinvestissement émotionnel**

- Identifier les comportements « en hyper », en comprendre l'origine et l'engrenage
- Evaluer leur caractère moteur ou bloquant
- Les optimiser ou s'en libérer pour retrouver son autonomie d'action

# Explorer les différentes dimensions de notre intelligence et en mobiliser les ressources insoupçonnées.



## PROGRAMME

### **Matinée 4 : Mobiliser son intelligence émotionnelle pour entrer en action**

- Accueillir, reconnaître, écouter nos émotions
- Prendre de la distance, « dé fusionner » pour mieux les accepter
- Se relier à ses valeurs et motivations pour entrer en action

#### **Comprendre les interactions au sein du groupe**

- Connaître les caractéristiques des postures interrelationnelles
- Reconnaître les points forts de chacune
- Gérer les limites de chaque posture

### **Après midi 4 (coach) : Repérer et comprendre le surinvestissement émotionnel**

- En cas de questions, approfondissement sur points spécifiques vus la veille

### **Matinée 5 - Synthèse : Mettre en lien, en musique et en action l'ensemble des concepts**

- Au regard des situations réelles vécues par les stagiaires, revisiter ces événements à la lumière des grilles de lecture et outils présentés en formation
- Questions / réponses

### **Journée distancielle semaine suivante : répondre à vos questions et vivre les concepts à travers des études de cas**

- Revoir les concepts posant encore question
- Appliquer les outils au travers d'études de cas professionnelles apportées par les stagiaires et par la formatrice.



### **En option : passation de l'inventaire de motivation, assertivité et adaptabilité, Profil'Inc**

- Aller plus loin dans la connaissance de soi,
- Prendre la mesure de ses freins comportementaux
- poser les bases d'une stratégie de changement.

# Explorer les différentes dimensions de notre intelligence et en mobiliser les ressources insoupçonnées.



## MODALITÉS

### Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices appliqués, de tests et de cas pratiques
- Découverte et utilisation des outils de l'ANC, la CNV et de l'ACT (Acceptance and Commitment Therapy : Thérapie d'Acceptation et d'Engagement)
- Mise en situation sous forme de jeux de rôle et de créativité
- Etudes de cas amenées par les stagiaires et par les formatrices
- Des simulations sont organisées en formation pour valider les acquis.

### Pré-requis pédagogiques

- Aucun

### Durée

- 5 demi-journées en résidentiel (grand public) et 6 demi-journées en résidentiel + 1 journée en distanciel (coach). Les matinées sont consacrées à la formation (8h30 – 13h30) Les après midi sont libres avec possibilité de coaching individuel et/ou activités de découvertes culturelles de proximité (nous consulter)



## FORMATRICES

- **Muriel Janoir**, Coach formatrice, fondatrice d'Oz'Alizés : Suite à 20 années au service de la formation et des RH et 6 années à la Direction du développement d'un institut de recherche et formation en sciences du comportement, Muriel accompagne aujourd'hui la connaissance de soi, les transitions de vie et les reconversions professionnelles. Elle s'est spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles.
- **Marie Casamayou**, Coach, formatrice : Après une carrière de violoniste et de pédagogue, elle mobilise aujourd'hui ses compétences de coach et de musicienne pour accompagner les personnes à « mieux être, mieux vivre et mieux travailler ».



## TARIFS ET CONDITIONS

- Le programme grand public comprenant les 5 demi journées de formation en résidentiel sont facturées 720€ HT.  
Le programme accompagnants de l'humain/coach incluant les 2 demi-journées en résidentiel et la journée supplémentaire en distanciel est facturé 1 350€ HT.
  - 40% d'acompte pour réservation
  - Solde à régler une semaine avant le début de la formation
- Hébergement possible à Mézy sur Seine (78 250) - Chambre d'hôtes Gites de France
- Restauration, au choix :
  - Petit déjeuner 8€ TTC + repas fournis par un traiteur (15€ TTC par personne et par repas : à réserver à l'avance)



Oz'Alizés : [www.ozalizes.fr](http://www.ozalizes.fr)

Muriel Janoir Bessioud : 06 37 47 90 13 - [muriel.janoir@ozalizes.fr](mailto:muriel.janoir@ozalizes.fr)

Oz'Alizés est membre de la Coopaname : [www.coopaname.coop](http://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