



# Master Class © : Neurosciences et Coaching

**Durée** 40H (2X2 jours + 2H webinaires et 10 H travaux pratiques)

**Intervenants :** Nathalie KOCINSKI

*Consultante en organisation. Fonatrice de l'académie de l'audace*

## Programme

### Comment les neurosciences apportent un éclairage pour la conduite du changement?

- Le fonctionnement du cerveau face au changement : les 2 modes mentaux : automatique et adaptatif.
- Lever les résistances du mode automatique pour favoriser le changement.
- Le stress comme signal d'alarme.
- Reconnaître les 3 types de stress : fuite, lutte, inhibition.
- Adopter une posture adaptée pour remettre au calme le coaché : la gestion relationnelle du stress.
- Développer l'agilité mentale : le principe de la bascule et ses étapes.
- Les 6 dimensions de l'intelligence adaptive pour favoriser une ouverture d'esprit, à la nouveauté.
- Évaluer la capacité à basculer : l'échelle des modes mentaux.
- Identifier les dimensions préférées d'une personne.

### Mobiliser ses ressources pour passer à l'action

- Comprendre les différents types de motivation et leur dynamique émotionnelle.
- Connaître et savoir identifier les 8 dynamiques de motivation primaire.
- Parler la langue de la motivation primaire.
- Rechercher les motivations profondes et les mettre au service de son projet.
- Identifier et gérer une fragilité émotionnelle.
- Équilibrer les moyens avec les exigences pour passer à l'action.

## Certification Agophore



### Objectifs pédagogiques

- Soutenir son client dans le développement de la confiance en soi et le maintien de la motivation
  - Utiliser des techniques simples pour favoriser la détente, la sérénité et l'ouverture d'esprit
  - Favoriser l'acceptation du changement
- Reconnaître et gérer les zones de fragilité émotionnelle



### Pré-requis

- Avoir une posture d'accompagnant



### Public

- Coache et consultants formateurs, managers responsables de service.



### Modalités pédagogiques

- Echanges interactifs d'expériences.
- Nombreux exercices pratiques pour modéliser les outils en séance de coaching.



### Modalités d'évaluations

- Tests.
- Les participants seront amenés à s'auto-évaluer sur leurs capacités à mener des exercices de mise en pratique.



### Tarif

- 1600 €HT

