

NEUROERGONOMIE

STRESS, CHARGE COGNITIVE & PRODUCTIVITÉ

— DURÉE 2 JOURS —

(Dissociables en 4 modules indépendants)

UN BESOIN IDENTIFIÉ

L'augmentation du temps de travail, la multiplication des tâches, l'hyper-connexion et le télétravail sont autant de bouleversements majeurs dans notre environnement professionnel. Notre cerveau peut souffrir de ces nouvelles habitudes ; à l'origine de stress, perte de concentration et de motivation. Il existe pourtant des clés pour **adapter notre environnement et nos comportements** à ces **nouveaux modes de travail**.

NewBrain vous propose donc de replacer l'homme et son fonctionnement cérébral au centre du travail pour renouer avec le bien-être et la performance des collaborateurs.

DES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DÉFINIS

1. Comprendre le fonctionnement du cerveau au travail et les limites de nos ressources cognitives
2. Décrypter ses habitudes pour initier une réflexion constructive individuelle et collective et opérer des changements pertinents
3. Utiliser des outils pratiques afin de transformer ses modes de travail et de favoriser la concentration, la motivation et le bien-être

UN PROGRAMME INNOVANT POUR COMPRENDRE LES COMPORTEMENTS HUMAINS ET ADAPTER NOTRE ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

STRESS, EMOTIONS & CONTRÔLE DE SOI

- Appréhender les mécanismes biologiques, cérébraux et comportementaux du stress et des émotions
- Découvrir des clés pratiques pour désamorcer le stress, favoriser la prise de recul et développer le contrôle de soi (philosophie, méditation, neurosciences)
- Apprécier la place du ressenti et du contexte dans les dynamiques d'entreprise pour mieux réguler ses émotions

CHARGE COGNITIVE, RYTHMES & ATTENTION

- Définir les phases critiques d'une journée de travail
- Intégrer les effets du temps de travail, des rythmes et de la multiplication des tâches sur l'attention et la charge cognitive
- Anticiper et transformer ses habitudes et son organisation pour préserver ses ressources cognitives et gagner en efficacité

DIGITALISATION, INTERACTION & ENVIRONNEMENT

- Identifier les freins (hyper-connexion, multi-tasking, sur-sollicitation) associés à nos modes de travail
- Décrypter notre environnement et nos comportements au niveau individuel et collectif pour mieux collaborer
- Transformer son environnement de travail et ses habitudes pour favoriser le bien-être et la performance au travail

PRODUCTIVITE, ORGANISATION & MOTIVATION

- Gérer et organiser ses objectifs pour plus d'efficacité au travail
- Découvrir des outils pratiques issus de l'amélioration continue et de l'ergonomie pour organiser son temps et son espace de travail
- Adopter une posture réflexive pour renouer avec l'engagement et la motivation