



Najet MALLOUGUE

Coach - Formatrice - Conseillère en Bilan de Compétences - Sophrologue

- J'accompagne les professionnels, dans leurs recherches de performances, l'atteinte des objectifs en individuel & en collectif, en fonction des indicateurs clairs, concrets
- Je suis coach d'équipe facilitatrice de l'intelligence collective.
- J'anime un groupe de femmes dans la création d'entreprise.
- Je suis enseignante dans le supérieur.
- Bénévole depuis 5 ans chez Second Souffle.
- 5 Webinaires chez second souffle



Global Coaching

Partner Success

www.globalcoachings.com

N° Siret : 88900256400017

Siège sociale : 14-20 Rue Mathurin Régnier
75015 Paris

contact@globalcoachings.com

+33 6 79 85 70 15



5 webinaires avec Second Souffle :

1. Dépassez vos limites !
2. Le coaching du dirigeant.
3. Faites confiance à votre leadership.
4. Les casquettes du leader.
5. Les neurosciences pour performer !

Objectifs webinaire :

- ✓ Comprendre, qu'est-ce que les neurosciences ?
- ✓ Comment appliquées les neurosciences à l'individu.
- ✓ Comprendre les neurosciences dans la sphère professionnelle pour performer !

Faisons connaissances !

Vous travaillez dans quelle structure ?

1. TPE
2. PME
3. Grande entreprise
4. Franchiseur /Concessionnaire
5. Portage salarial...

Quelle est votre fonction ?

1. Chef d'entreprise
2. Cadre
3. Manager
4. Entrepreneur
5. Autres...

Neurosciences ?



Définition :

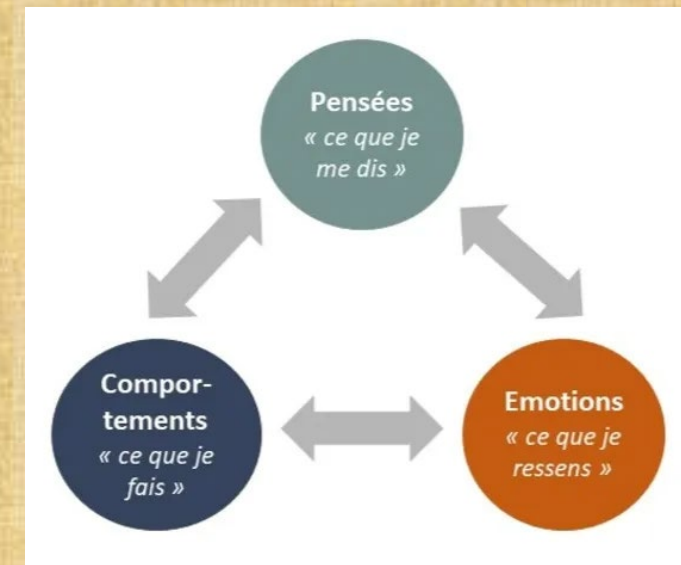
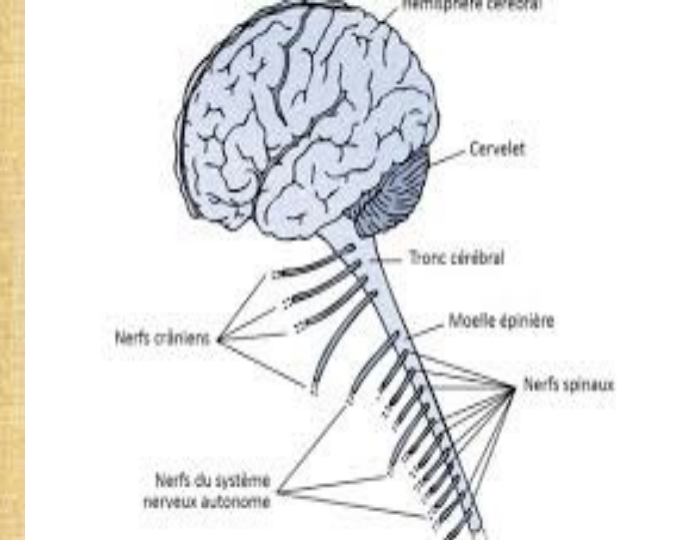
Le terme « neurosciences » désigne les études scientifiques portant sur le système nerveux, un réseau complexe de nerfs et de cellules nerveuses à l'origine **de nos pensées, émotions et comportements**. Les neurosciences constituent un outil précieux pour décoder le fonctionnement de notre cerveau dans divers contextes.

En entreprise, elles permettent notamment de mieux comprendre l'impact et **l'influence des comportements et émotions sur la performance et le bien-être des collaborateurs**. Manager en s'appuyant sur les neurosciences, c'est donc adapter le monde du travail à la façon dont le cerveau fonctionne, et non l'inverse.

=> C'est l'étude du fonctionnement du cerveau humain.

=> Le système nerveux : (cerveau, la moelle épinière et les nerfs)

=> Les **neurosciences** sont multidisciplinaires. Elles regroupent plusieurs domaines à la fois : l'anatomie, biochimies, les pharmacologies ...



3 centres de gouvernances

Le néocortex

(nouveau cerveau)

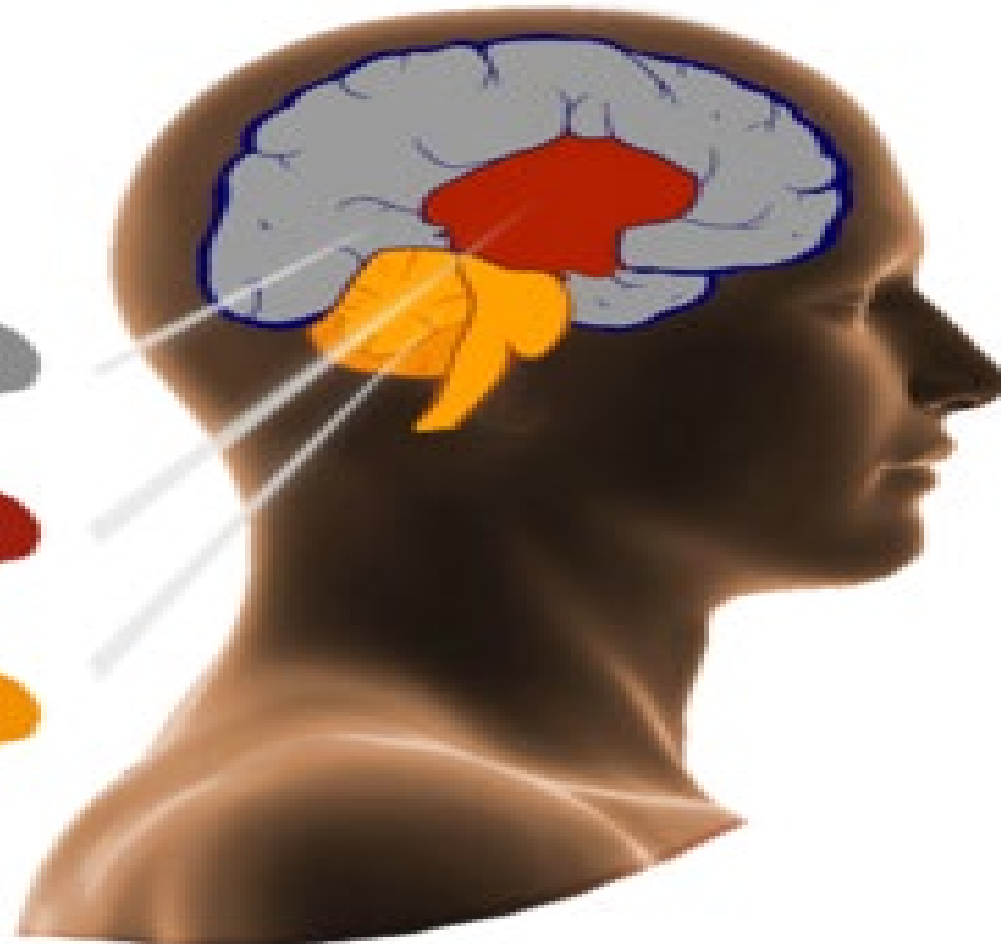
C a r t é s i e n

Le cerveau limbique

E m o t i o n n e l

Le cerveau reptilien

I n s t i n c t i f

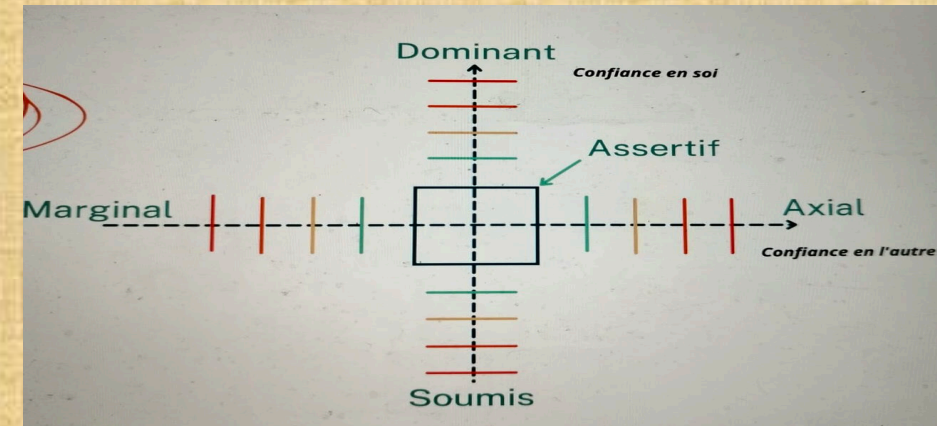


3 centres de gouvernances



- **Le néocortex (Adaptatif)** : c'est le centre de la créativité, la sérénité, l'intuition, la gestion de l'inconnu... l'ouverture du champ au possible.
- **Le cerveau limbique (Automatique)** : Il regroupe deux centres
 - ❖ **l'automatique Mental** : C'est le centre de l'apprentissage, valeurs, croyances, émotion, l'égo, l'évolution permanente, Motivation, Résultat, Puniton/Récompense, la gestion du connu...
 - ❖ **L'automatique Animal** : C'est la position sociale => survie du groupe

Positionnement grégaire



- **Le cerveau reptilien (Reptilien)** : Activation de l'action en cas de danger, (attaque, fuite ou inhibition) => survie individuelle

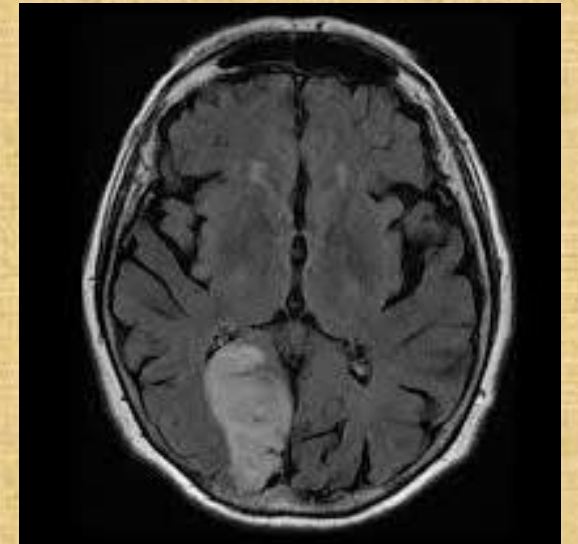
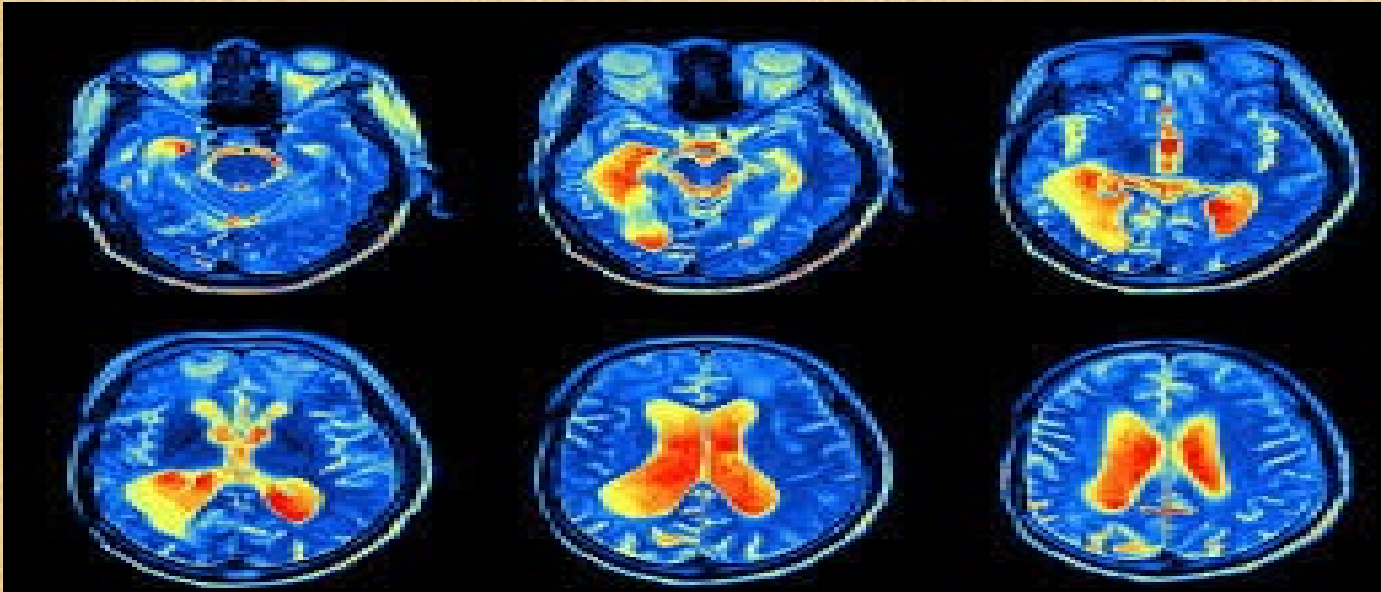
Années de l'application des neurosciences dans la sphère professionnelle ?



Application des Neurosciences !

L'application de la neurosciences dans le domaine de l'entreprise est apparue à la fin des années 1960.

Grâce à la neuro-imagerie ou l'imagerie cérébrale (IRM), il est désormais possible d'observer le cerveau d'un individu en train d'effectuer une tâche cognitive (parler, compter, se souvenir...) et ainsi repérer les zones et les stimuli.



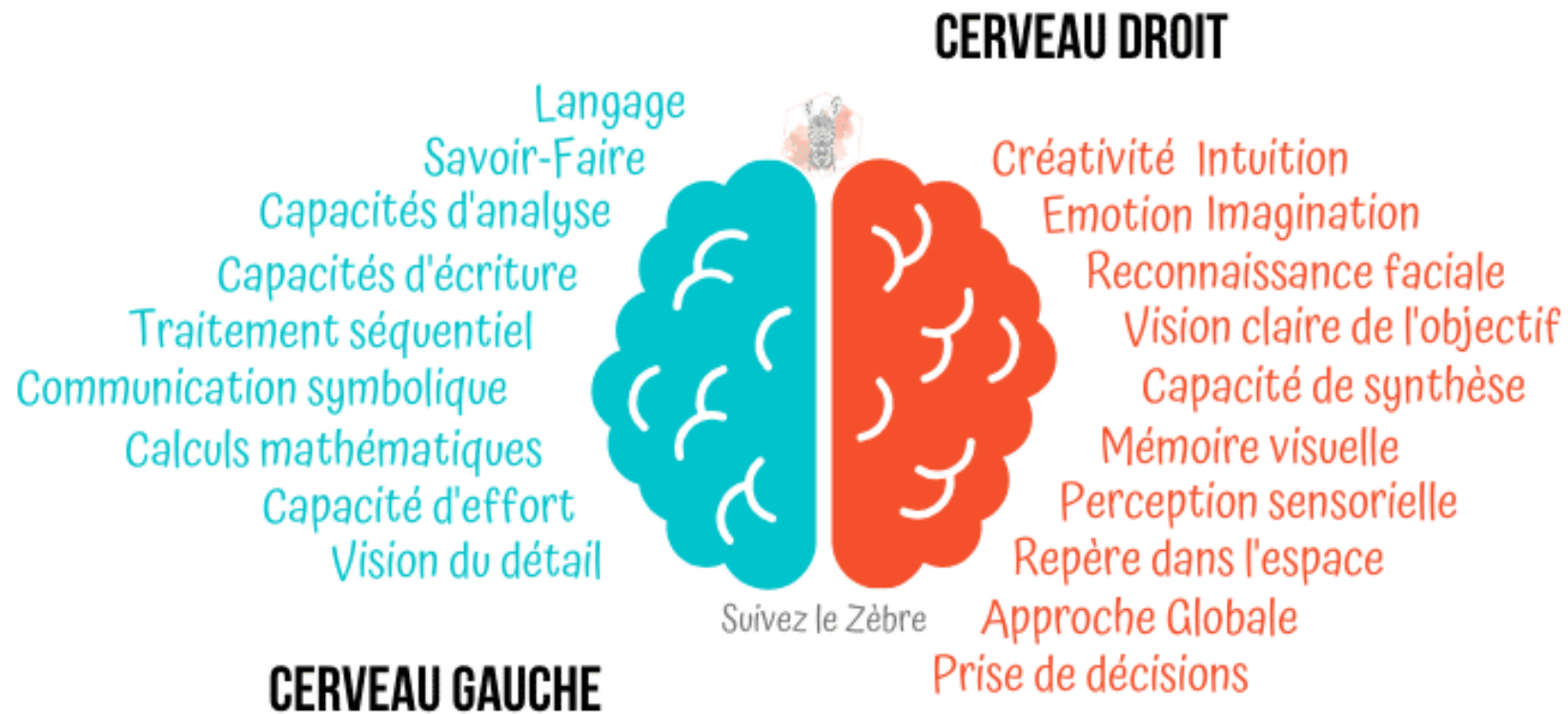
Elles permettent aujourd'hui de mieux appréhender les nombreux signaux que nous envoie notre cerveau et de comprendre le fonctionnement du système nerveux.

Les neurosciences appliquées à l'individu



Cerveau Droit /Gauche

Théorie enseignée à partir de 1970 : le Cerveau Gauche décrit les individus avec un fonctionnement psychique davantage orienté vers la logique ou la tâche vs ceux plutôt orientés vers l'affect et les émotions (cerveau Droit).

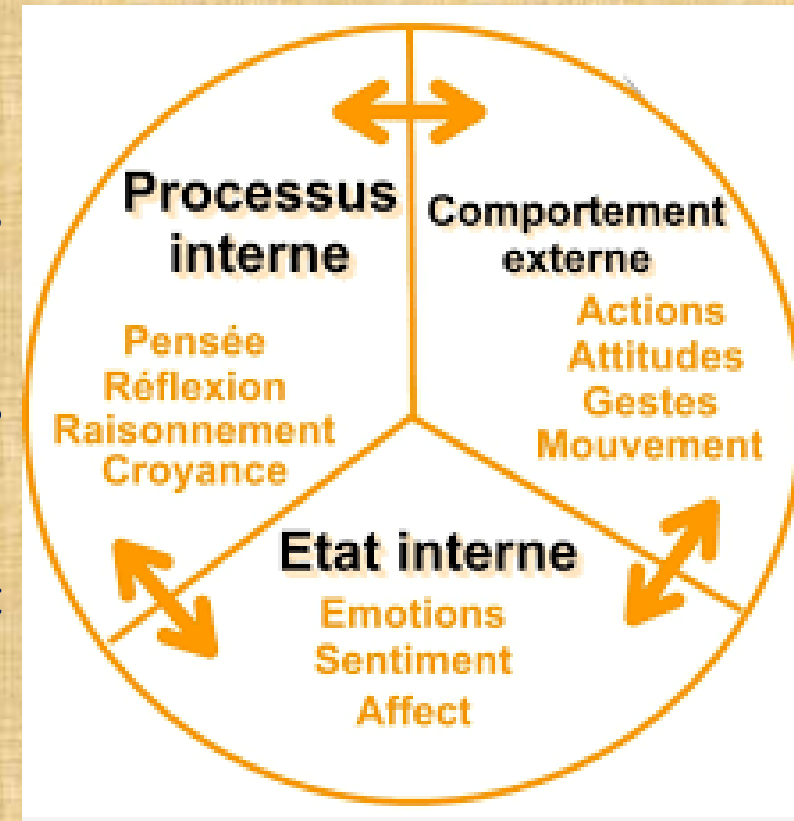


Prendre conscience de l'état interne

Théorie Cognitive & Comportementale

Les TCC permettent de : (Pavlov et Skinner)

- Apprendre comment nos pensées, émotions et comportements s'influencent mutuellement.
- Repérer quels sont nos pensées, émotions et comportements qui nous entraînent vers la réussite et vice-versa.
- Aider à modifier notre façon de penser (l'aspect cognitif) et d'agir (l'aspect comportemental) de façon à mieux réguler nos émotions, en fonction d'objectifs fixés.



L'intelligence émotionnelle

1. La conscience de soi

Permet de prendre du recul par rapport à soi-même d'être capable de décrypter ses émotions et de les utiliser comme un outil d'aide à la prise de décision. Elle est fondamentale pour la conscience sociale et la maîtrise de soi.

2. La maîtrise de soi

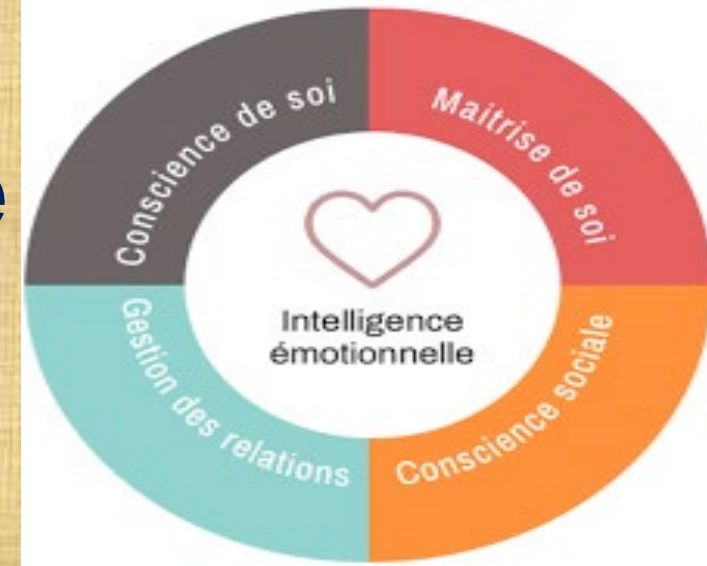
Mesure la capacité de réguler ses émotions, ses pensées et son comportement face aux tentations et aux impulsions. Cette force aura un impact sur la capacité à atteindre les objectifs spécifiques en s'adaptant à des situations mouvantes.

3. La conscience sociale

Reflète les aptitudes d'un individu à ressentir et réagir, voire à interagir, face aux émotions vécues par autrui. L'empathie et la sensibilité aux humeurs/émotions des autres permet une connexion supérieure.

4. La gestion des relations

Inclut les compétences interpersonnelles et concentre l'intelligence sur la génération de résultats. **L'intelligence sociale** favorise la compréhension d'autrui (ses pensées, ses sentiments) et permet d'agir efficacement avec lui en situation d'interaction sociale.



L'intelligence émotionnelle

Nous permetts :

- De prendre des décisions en mobilisant à la fois son intuition et sa logique
- D'accroître la performance d'une équipe en permettant à ses membres de combiner leurs compétences
- De renforcer son leadership en conduisant son équipe à se surpasser

L'intelligence émotionnelle nous permetts :

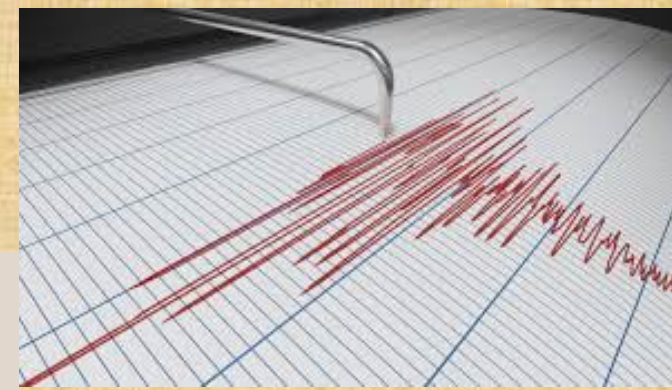
- ✓ **La Communication**
- ✓ **La Prise de Décision**
- ✓ **Le Leadership**
- ✓ **La Vente**
- ✓ **Le Travail d'équipe**
- ✓ **La Productivité**
- ✓ **La Performance**
- ✓ **Les Bonnes Relations**
- ✓ **Le Service Client**
- ✓ **La gestion de Conflits**



Loi de l'attraction

LA LOI D'ATTRACTION

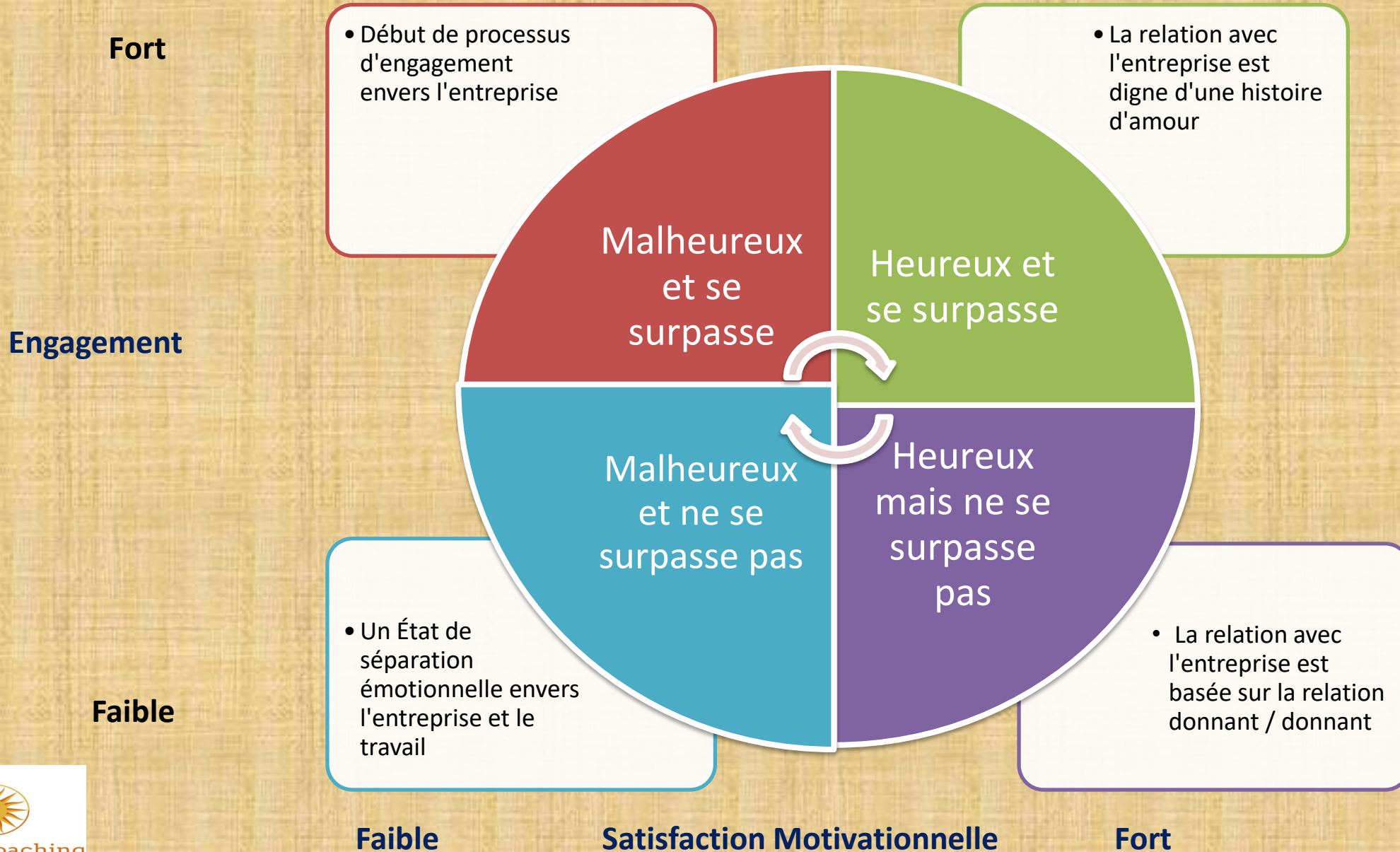
J'attire à moi ce à quoi je pense.



La neurosciences dans la sphère professionnelle pour performer !



4 Types de relation Individus / Entreprise



La compréhension de l'humain la base d'un nouveau management plus efficient

Se poser des questions, pourquoi ce collaborateur est-il désinvesti ? Pourquoi celui-ci s'adapte-t-il naturellement au changement alors que son collègue fait preuve de résistance ? Comment parvenir à motiver tous les membres de son équipe si différents les uns des autres ?

Les neurosciences nous apportent des données très utiles sur le fonctionnement de l'intelligence humaine, et notamment sur la place et **l'importance de l'émotion**, présente aussi bien dans le cadre du travail que dans la sphère privée.

Elles nous permettent également de comprendre certains **de nos automatismes biologiques**, de les dépasser ou d'en faire un autre usage.

Manager en s'appuyant sur une connaissance plus approfondie **du fonctionnement et des besoins humains**, et prendre conscience du fait que ceux-ci peuvent tout à fait s'accorder avec **les besoins de l'entreprise**.

Les neurosciences pour améliorer ses performances et celle de son équipe

- **Les neurosciences l'ont montré : c'est en étant épanoui au travail** que l'on est le plus performant. Au contraire, le stress, la répression et le climat de peur rétrécissent le champ de conscience des collaborateurs et leur esprit d'initiative. Ils sont alors moins performants, et plus susceptibles de se désengager. Un manager bienveillant qui accorde autonomie et confiance à son équipe et qui met en place des conditions de travail respectueuses des besoins humains fondamentaux (avec par exemple suffisamment de pauses) améliorera la productivité du groupe à titre individuel et collectif.
- **Notre cerveau fonctionne sur un système binaire** plaisir-déplaisir et il se dope, en quelque sorte, aux émotions positives. La reconnaissance est l'un des éléments qui activent les circuits neurologiques de la récompense qui permettent, de maintenir la motivation.
- **Le cerveau est plus efficace en collectif** : il apprécie l'apprentissage, la nouveauté et le fait d'interagir avec les autres. Il s'agit donc de miser sur l'intelligence collective, c'est à dire la mise en commun des compétences, connaissances et capacités de réflexion au service d'un objectif commun en favorisant la coopération au sein de l'équipe et en orchestrant habilement les différents talents.

Neuro management & bien-être au travail

- 1. Amélioration de la performance** : le neuro management permet d'améliorer la **motivation, la productivité et la créativité des employés**. Les entreprises trouvent dans les neurosciences les bases fondamentales pour **concevoir des environnements de travail plus stimulants pour leurs équipes**.
- 2. Augmentation de l'épanouissement** : les employés satisfaits professionnellement sont **plus productifs et plus enclins à rester au sein de l'entreprise**. Le neuro management renforce le sentiment de **bien-être grâce à l'amélioration des conditions de travail et des process de gestion de projet**.
- 3. Développement des compétences** : le neuro management permet aux employés **de développer leurs compétences** grâce à l'amélioration de leur capacité d'apprentissage. Ils atteignent leurs objectifs professionnels et progressent dans leurs carrières.
- 4. Prise de décision plus efficace** : en travaillant sur les mécanismes du cerveau qui influencent la **prise de décision**, le neuro management aide les managers à **prendre des décisions qui emportent une plus grande adhésion des équipes**.

Attitude Neuro amical

- Relation de confiance, (égal à égal)
- Trouver la bonne distance, le ton juste
- Style de management
- Travailler sur les facteurs de motivation (reconnaissance, salaire, bien être)
- Récompenser l'effort
- Encourager, féliciter (cerveau sociale)
- Adapter le rythme du travail
- Organiser l'information (infobésité)
- Exprimer les attentes / besoins
- Travailler sur les facteurs stressants ...



Conclusion



Performance
Collective &
Individuel



Entreprise

Cerveau

N'hésitez pas à nous contacter

15% de remise avec le code neurosciences

www.globalcoachings.com

06 79 85 70 15

contact@globalcoachings.com





Global Coaching
Partner Success

5 - PROTOCOLE NEUROSENS OOPS

Introduction

Oops signifie « Ouverture aux Obstacles dans une Présence Sensorielle »

Quand une personne est emportée par une émotion, il lui est impossible d'avoir un raisonnement clair et de préfrontaliser... La seule chose qui puisse être faite est de laisser l'émotion s'exprimer à travers les sensations corporelles jusqu'au moment où les sensations disparaissent progressivement et le retour à la sérénité se fait.

=> Ce protocole a pour objectif de conscientiser et observer les sensations corporelles (les 'Oops', c'est ce que nous avons du mal à avaler) qui arrivent lorsque nous sommes en difficulté dans une situation donnée, dans le but de les faire disparaître et de nettoyer les charges émotionnelles en lien qui nous empêchent d'avancer.

Petite explication 'technique'

En fait, ces Oops sont issus d'un choc psychologique antérieur – un *trauma*. L'énergie du choc initial n'ayant pas été évacuée sur le moment, elle s'est comme 'cristallisée' pour former un *traumatisme*, et lorsque nous revivons une situation 'en résonance' avec le traumatisme, cette énergie se manifeste et nous ressentons des *Oops* dans notre sensorialité.

Nous pouvons libérer ces Oops par la simple présence sensorielle à cette énergie qui s'exprime : imaginer un espace / un vide autour de cette sensation et observer comment le Oops évolue, sans essayer de modifier ou d'arrêter l'expérience, jusqu'à dissolution totale des sensations corporelles du Oops. Ce protocole est un des plus simples, mais il ne fonctionne pleinement que si vous le faites fonctionner.

On y va...

CONSIGNES POUR LE PROTOCOLE OOPS

Démarrage du Processus

*** Étape 1 - identifier la sensation ***

Visualisez un obstacle, une situation, une relation ou quelque chose qui vous semble difficile à traverser, qui va vous faire sortir de notre zone de confort.

Visualisez que vous êtes dans la situation et ressentez qu'il y a quelque chose au fond de vous qui vous déstabilise, ou qui vous empêche d'y aller, comme un saboteur interne qui vous empêche d'avancer.

Localisez la sensation corporelle dans votre corps. Où est-ce que ça se passe?

le coaché répond

Très bien. Maintenant, décrivez-moi la forme ou l'impact de ce qui se passe : « Est-ce que ça tord, vrille, appuie, compresse, serre, chauffe, est-ce une boule, une pointe, une barre, une aiguille ? etc.

Le coaché répond...

*** Étape 2 - le début du Protocole ***

Maintenant, observez ce qui se passe tout en imaginant un vide tout autour de ce qui se passe, comme un espace dans lequel ce qui se passe peut évoluer comme il le souhaite.

Restez parfaitement attentif à ce qui se passe, si votre pensée s'envole, ramenez-la dans l'observation attentive de ce qui se passe au niveau de vos sensations corporelles et observez comment elles évoluent.

Observez sans chercher à modifier quoi que ce soit, sans essayer d'en sortir en respirant par exemple, juste là, présent à ce qui se passe et à comment cela va évoluer...

Laissez un petit temps de silence... 10/15 secondes

*** Étape 3 - refaire le protocole en boucle... ***

Très bien, que se passe-t-il maintenant?

Le coaché décrit ce qui se passe et si cela a évolué

D'accord (*puis reformulez ce qu'il a dit - par exemple :*) « ça se déplace de la poitrine vers la gorge et c'est chaud »

Restez toujours parfaitement attentif à cette sensation corporelle, avec ce vide tout autour, et à nouveau, laissez-la évoluer, sans essayer de modifier quoi que ce soit, juste en parfait observateur de ce qui est et de comment ça évolue...

Laissez un petit temps de silence... 10/15 secondes.

Puis revenez au début de l'étape 3, en boucle, jusqu'à ce que la sensation corporelle ait disparu - ou quasiment disparu...

*** Enseignement ***

L'enseignement réside dans le principe même du Protocole : laisser l'émotion ou les *Oops* s'exprimer à travers les sensations corporelles jusqu'au moment où l'apaisement arrive.

Ce processus peut durer plus ou moins longtemps, selon la blessure en lien avec l'émotion qui s'exprime.

Il peut arriver que la séance de coaching soit uniquement consacrée à cela si le coaché arrive déjà dans une émotion forte... et si le sujet est sensible.

Pour des *Oops* moins graves, la sérénité revient en 2 ou 3 minutes...

=> vérifiez que le coaché a bien compris comment se servir de ce protocole, de manière à

pouvoir le refaire dès qu'il sent une émotion ou un *Oops* arriver.