LES NEUROSCIENCES APPLIQUÉES À LA PRATIQUE DU COACHING

DE QUOI S'AGIT-IL?

Les neurosciences sont beaucoup plus qu'un terme à la mode. Depuis déjà plusieurs années, la multiplication des recherches scientifiques sur le système nerveux et le fonctionnement du cerveau humain contribue à développer des applications concrètes dans différents domaines, dont le coaching.

Les travaux utilisant l'imagerie cérébrale permettent notamment de mieux comprendre les mécanismes liés au stress, à la peur et aux émotions qui freinent les coachés dans leur processus et de développer des techniques de questionnement qui stimulent certaines régions du cerveau de façon à susciter la motivation et favoriser la mise en œuvre de leur plan d'action.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Au terme de cette activité, les participants seront en mesure de :

- comprendre le fonctionnement du cerveau et sa capacité à se modifier durant toute la vie (neuroplasticité);
- comprendre les liens et les influences entre les pensées, les émotions et le corps (posture, respiration);
- utiliser des techniques simples pour favoriser la détente;
- comprendre les liens entre stress, peur et procrastination;
- aider son coaché à comprendre les informations transmises par ses émotions;
- soutenir son client dans le développement de la confiance en soi et le maintien de la motivation;
- utiliser des techniques de questionnement puissant testées sous imagerie cérébrale en lien notamment avec la peur, les émotions et la confiance en soi.

Au terme de cette formation, les participants auront acquis des outils simples et concrets à intégrer rapidement dans leur pratique à la fois pour soutenir 1) leur présence de coach et leur développement personnel et 2) leurs clients dans la compréhension des signaux envoyés par leur corps et leurs émotions, la gestion du stress, la mise en œuvre de leur plan d'action en confiance et le maintien de leur motivation.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Il s'agit d'une formation à la fois théorique et pratique où l'enseignement magistral alterne avec l'expérimentation d'outils pratiques en dyades et les échanges de groupe afin de favoriser une intégration optimale du contenu.

Comment maximiser l'impact de votre coaching et maintenir votre posture de coach grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement du cerveau…

CLIENTÈLE CIBLE

Coachs professionnels, formateurs, consultants, professionnels RH, gestionnaires, conseillers d'orientation….

DATE ET HORAIRE

Durée : 12 heures
Formation à distance (synchrone) – 9 h à 12 h

Partie 1 : 8 avril 2024
Partie 2 : 15 avril 2024
Partie 3 : 22 avril 2024
Partie 4 : 29 avril 2024

COÛT

840 $ (Taxes en sus)

FORMATION RECONNUE

CCE
ICF CONTINUING COACH EDUCATION
ICF

12 unités

FORMATRICE

Marie-Pierre Caouette, MOA, Adm. A., Coach professionnelle certifiée PCC en gestion et en neurosciences appliquées

EN SAVOIR PLUS

514 735-9333

coaching.qc.ca

COACHING DE GESTION
Formateur de grands leaders