



## Programme détaillé formation « Les Neurosciences de la Motivation »

Découvrez et appliquez des clés scientifiques pour activer la motivation et accompagner le changement

### Public

---

- Professionnels des métiers de l'accompagnement (coachs, consultants, praticiens en bilan de compétences)
- Professionnels de Ressources Humaines
- Professionnels de la santé physique (kinés, ostéos, massos)
- Psychothérapeutes et psychologues

### Objectif Général

---

Pourquoi n'est-ce pas si facile de changer ou de passer à l'action ? Qu'est-ce qui guide notre cerveau à se motiver ? Avons-nous le libre arbitre sur notre pouvoir d'agir ? Les Neurosciences fournissent un éclairage pertinent sur les raisons psychologiques qui poussent l'humain à agir, ou à l'inverse sur ce qui le maintient dans des comportements dits « limitants ». Cette formation offre ainsi des clés scientifiques de lecture et d'action pour accompagner l'atteinte d'objectifs personnels et professionnels.

### Objectifs :

---

- Comprendre et identifier les biais cognitifs et les freins du cerveau face au changement ;
- Utiliser des leviers scientifiques de la motivation ;
- Adopter un langage d'influence positif ;
- Appliquer un questionnement favorisant l'engagement des clients/patients dans l'atteinte d'objectifs personnels et professionnels

### Pratiques :

---

Les techniques présentées dans cette formation sont en grande partie issues de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique).

### Contenu pédagogique :

---

#### Jour 1 : 9h30-17h30

#### **SENS et SÉCURITÉ pour accompagner le CHANGEMENT**

##### ➤ **Présentation du modèle des 2 pilotes**

- SENS et SÉCURITÉ
- Les biais cognitifs et leurs astuces : confirmation, négativité et l'évitement de pertes

- **Accompagner la réalisation d'un objectif**
  - ❑ Les 7 critères d'un « bon » objectif et leurs fondements scientifiques
  - ❑ Les ressources et les limites

## PRATIQUES du JOUR 1

- PRATIQUE 1 : « Craintes et Espoirs » : Prise de conscience des enjeux de SÉCURITÉ
- PRATIQUE 2 : « Perturber l'ordre » : Test du SENS et déblocage de freins inconscients
- PRATIQUE 3 : « Les gros cailloux » : Identification de valeurs profondes
- PRATIQUE 4 : « Un bon objectif » : Formulation d'un objectif efficace et réaliste (« le cadre objectif » en PNL)

## Jour 2 : 9h30-17h30

### Les CLÉS SCIENTIFIQUES de la MOTIVATION

- **Introduction et définition de la motivation**
  - ❑ Les différentes théories de la motivation
  - ❑ L'installation d'une habitude selon notre cerveau
  - ❑ Motivation et résistance au changement
- **Le cerveau et la motivation**
  - ❑ Les systèmes de récompense, de prédiction et de punition
  - ❑ Cerveau et écologie personnelle : les gains secondaires
  - ❑ La théorie des petits pas : plaisir immédiat et plaisir différé
- **BILAN : les clés scientifiques de la motivation**

## PRATIQUES du JOUR 2

- PRATIQUE 1 : « Le morcelage » : découper pour mieux cibler
- PRATIQUE 2 : « Mon futur désiré » : création d'un futur désiré grâce à « la ligne du temps »

## Modalités pédagogiques et d'évaluation

---

- Evaluation par contrôle continu.
- Attestation de compétences acquises.

## La formatrice

---

### Anne-Laure NOUVION Ph.D

Docteure en biologie puis chercheuse sur le cancer, Anne-Laure est aujourd'hui coach et enseignante certifiée en PNL, chercheuse indépendante et formatrice spécialisée en Neurosciences.

De retour en France fin 2018 après près de 15 années d'expatriation au Canada, Anne-Laure accompagne les dirigeants et les leaders/managers dans le développement de compétences en savoir-être par des formations et du coaching individuel. Elle forme également les professionnels de l'accompagnement (coachs, thérapeutes, psychologues, sophrologues, consultants, etc..) aux leviers scientifiques du changement.