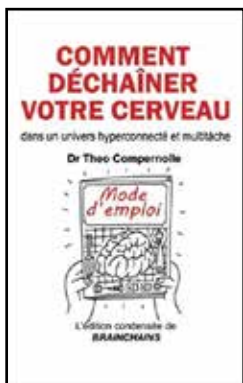


Développez votre résilience et celle de votre équipe sous le stress d'un univers hyperconnecté & multitâche.

Déchaînez votre cerveau & gérez votre stress



l'Académie des auteurs

Des workshops uniques & inspirants basés sur les livres de management les plus populaires du moment !

**INCLUS POUR
CHAQUE PARTICIPANT**

Sous la direction experte de :

Theo Compernelle

Professeur adjoint chez CEDEP (European Centre for Executive Development)
INSEAD FONTAINEBLEAU



Pourquoi ce programme ?

LE HOMO INTERRUPTUS

Être joignable online à tout moment, le multitasking, le stress négatif, un manque de sommeil, les bureaux paysagers ouverts où tout le monde s'entend ... Notre cerveau réfléchissant se trouve plus que jamais sous grande pression, avec des conséquences néfastes pour notre productivité, créativité et santé.

POURQUOI EST-CE QUE LES PERSONNES INTELLIGENTES FONT-ELLES DES CHOSES BÊTES ?

« Des personnes intelligentes font des choses bêtes parce qu'elles connaissent insuffisamment leur propre cerveau ... » voilà ce qu'affirme neuropsychiatre Theo Compernelle. Durant cette formation innovatrice il expose, avec son style typiquement clair, les connaissances les plus récentes sur notre cerveau réfléchissant et il démontre quelles sont les menottes qui tiennent notre cerveau en un otage étouffant. Ensuite il montre comment nous pouvons nous déchaîner grâce à des outils, trucs et astuces concrets afin de pouvoir activer le meilleur de notre cerveau. Son plaidoyer passionné pour plus de « slow thinking » dans un monde digital ne vous quittera plus après avoir suivi cette formation.

PLUS DE CONCENTRATION ET PLUS DE PRODUCTIVITÉ

Le programme est divisé en trois parties. La première partie parcourt le fonctionnement de votre cerveau sur le lieu de travail. Vous apprendrez comment notre cerveau nous aide à penser et à inventer, à décider et aussi à stresser. Dans la deuxième partie professeur Compernelle se concentre sur les 5 menottes les plus cruciales dont notre cerveau est victime et qui emprisonnent notre output et productivité et amènent simultanément notre niveau de stress à un niveau supérieur. La troisième partie vous apprendra comment vous pouvez vous libérer de ces-dites menottes. Et puis aussi comment vous pouvez aider votre équipe et/ou département à faire de même.

UNE APPROCHE UNIQUE

Le style de Prof. Dr. Compernelle est simplement unique. Avec une bonne dose d'humour (« ce qui ne peut pas se dire avec humour, n'est pas la vérité ») et avec un style vraiment clair et compréhensible (« si quelque chose ne peut pas être expliqué de façon simple, ce n'est pas de la science ») il vous mènera à travers cette formation hyper interactive. Vous apprendrez comment réparer votre productivité intellectuelle, créativité et santé grâce à l'utilisation correcte de votre cerveau. Réparez votre concentration et votre résilience et remettez votre niveau de stress en équilibre.

Le formateur



Prof. Dr. Theo Compernelle est un consultant internationalement respecté dans le domaine du stress dans le contexte du travail. Il est professeur adjoint chez CEDEP (European Centre for Executive Development) à Fontainebleau (France), enseigne et fait du coaching aux différents Business Schools comme INSEAD en France et TIAS aux Pays Bas et était précédemment lié à l'Université d'Amsterdam, Vlerick Management School et Solvay Business School. À côté de cela il donne des conférences dans le monde entier sur la gestion du stress et la productivité intellectuelle. Theo Compernelle est internationalement reconnu comme étant l'expert absolu en matière de stress.

Ses formations sont enthousiasmantes, pleines d'humour mais surtout directement applicables. Toutes ses publications sont devenues des best- & long-sellers avec une vente de quelques milliers d'exemplaires.

L'Académie des auteurs

Des workshops uniques et inspirants sur le leadership, le management, la communication et le développement personnel.

« **Comment déchaîner votre cerveau** » fait partie de l'Académie des Auteurs.

L'IFBD sélectionne pour vous les meilleurs livres de management mais aussi les meilleurs auteurs-formateurs. Après avoir suivi une de ces formations vous ressortirez motivé(e) et inspiré(e), et vous reprendrez votre travail avec une perspective et énergie nouvelle et de nouveaux objectifs faisables.



Programme du cours

PARTIE I : VOTRE CERVEAU PENSANT ET SES DEUX CONCULLÈGUES

Dans cette première partie, vous recevrez le manuel d'utilisation de votre cerveau. Vous apprendrez les trois systèmes du cerveau qui vous aident à réfléchir, inventer, décider et stresser. Et puis à bien les engager afin d'assurer une productivité optimale et un niveau de stress minimal.

- ◆ Nous sommes tous des travailleurs du savoir.
- ◆ Nos outils TIC ne sont pas le problème, mais la manière dont nous les utilisons l'est.
- ◆ Faits étonnants concernant notre cerveau :
 - ❖ Notre cerveau réfléchissant : jeune, unique et fantastique, mais ...
 - ❖ Notre cerveau réflexe : ultrarapide parce qu'il travaille avec des raccords rapides et les habitudes.
 - ❖ Notre cerveau archivant : la nécessité des pauses.
- ◆ Émotions : point de convergence entre réflexe & réflexion.
- ◆ Venez à l'aide de votre cerveau réfléchissant et archivant .

PARTIE II : COMMENT NOUS INVOLONTAIREMENT MENOTTONS LA MEILLEURE PARTIE DE NOTRE CERVEAU

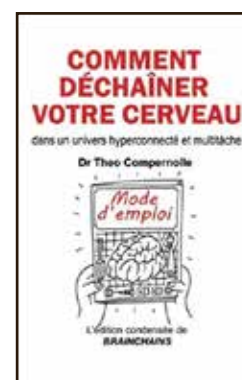
Notre cerveau est strictement monogame et ne peut faire qu'une chose à la fois. L'impact d'une source d'information continue, le multitasking et toujours être online sont destructifs pour notre véritable output. Ici vous apprendrez comment vous pouvez faire plus en moins de temps, tout en ayant moins de stress.

- ◆ Plus qu'une violation de votre productivité intellectuelle :
 - ❖ Menotte #1 : la racine du problème : toujours être online.
 - ❖ Menotte #2 : multitraitement et changement de tâches : l'homo interruptus étourdi.
 - ❖ Menotte #3 : un niveau bas de stress continu ruine les meilleures prestations de votre cerveau.
 - ❖ Menotte #4 : manque de pauses et de sommeil.
 - ❖ Menotte #5 : en dehors de votre sphère d'influence : les menaçants bureaux ouverts.
- ◆ Combinaison de quatre menottes : l'e-mail ou bien l'arme de distraction massive pour l'homo interruptus.
- ◆ Gestion du stress : chercher et trouver l'équilibre entre le stress négatif et le stress positif.

PARTIE III : DÉBRAYEZ VOTRE CERVEAU : DECHAÎNEZ LES MENOTTES DE VOTRE CERVEAU SUR TROIS NIVEAUX

Le travail en tâches, missions, batches ou projets augmentent votre productivité et baissent votre niveau de stress d'une manière signifiante. Mais cela ne s'applique pas seulement pour vous, c'est aussi bien applicable pour vos collègues, votre management et vos collaborateurs. Ici vous apprendrez non seulement comment adapter votre propre comportement, mais aussi celui de votre équipe et/ou département.

- ◆ Simplicité signifie être moins complexe, mais simplicité n'est pas la même chose que facile :
 - ❖ Menottes du cerveau au niveau de « soi ».
 - ❖ Menottes du cerveau au niveau de « nous ».
 - ❖ Menottes du cerveau au niveau « d'eux ».
- ◆ Que puis-je faire contre le stress (de l'équipe) en tant que manager : débrayer leur cerveau.
- ◆ Une résilience non seulement pour vous, mais aussi pour vos collaborateurs.



Chaque participant reçoit le livre « Comment déchaîner votre cerveau dans un univers hyperconnecté et multitâche » de la main de notre formateur. Le livre parcourt en version condensée comment rendre possible une meilleure synergie entre votre cerveau brillant et les nouvelles Technologies de l'Informations et de la Communication (TIC) d'aujourd'hui, pour que votre productivité intellectuelle et celle de votre équipe et/ou département ne cesse d'augmenter. Cette version condensée est l'outil de référence idéal après la formation.

Timing

- 08.30 Accueil - café
- 09.00 Début du cours (présentation du formateur)
- 12.30 Déjeuner
- 17.00 Fin du cours

Le matin et l'après-midi, une courte pause(-café) est prévue.

Déchaînez votre cerveau & gérez votre stress

2026

> **Date & lieu du cours** : veuillez visiter notre site www.ifbd.be

> **Frais de participation** : € 795 (hors TVA)

>>> INSCRIPTION

<p>Par e-mail : info@ifbd.be</p>  <p>cliquer ici</p>	<p>Par notre site : ifbd.be</p>  <p>cliquer ici</p>	<p>Par code QR :</p> 	<p>Téléphone : 00 32 10 20 89 90</p>  <p>Pour plus d'informations sur votre inscription...</p>
---	---	--	--

>>> INFORMATIONS PRATIQUE

Les frais de participation à cette journée de cours s'élèvent à **€ 795 hors 21 % TVA**. Par participant supplémentaire, vous bénéficierez de **5% de réduction** sur le montant total, avec une **réduction maximale de 20% (= 5 participants ou plus)**. Ce montant comprend les boissons chaudes/froides et un lunch copieux. Vous recevrez en outre un **précieux dossier documentaire** que vous pourrez consulter ultérieurement comme ouvrage de référence.

Après réception de votre inscription, nous vous faisons parvenir **une confirmation d'inscription** ainsi qu'une facture. Deux semaines avant la date du cours, vous recevez **une lettre de rappel**, ainsi qu'un plan descriptif pour vous rendre à l'hôtel.

Annulation

Nous comprenons parfaitement que d'autres priorités puissent survenir entre le moment de votre inscription et la date du cours. Dès lors, si nous pouvons enregistrer votre annulation écrite **deux semaines avant la date du cours**, seul un montant de 95 euros vous sera porté en compte. **Moins de deux semaines avant le cours**, vous nous serez redevable de l'intégralité de la somme due. Bien entendu, nous serons toujours enchantés d'accueillir l'un de vos collègues à votre place.

HÉBERGEMENT À L'HÔTEL

Un hébergement sur place est possible, ainsi vous pouvez entamer et/ou finir la formation de manière détendue.

Vous pouvez réserver une chambre d'hôtel sur le site suivant : www.martinshotels.com/fr/hotel/chateau-du-lac.

BASE DE DONNÉES DE L'IFBD & GDPR

Nous souhaitons vous tenir informé des dernières évolutions dans votre secteur. Pour ce faire, nous avons enregistré vos données dans notre base de données. Vos informations sont destinées à notre propre usage, sont protégées et ne sont jamais communiquées à des tiers. Nous prenons toutes les mesures nécessaires à cet effet. Conformément au GDPR, vous avez à tout moment le droit de consulter vos données, de les faire corriger et de les faire supprimer. Pour en savoir plus, consultez notre page www.ifbd.be/fr/GDPR ou écrivez à DPO@ifbd.be.

TERMES & CONDITIONS

Consultez notre page www.ifbd.be/fr/qui-sommes-nous/informations-pratiques pour toutes nos modalités.