



FORMATION

NEURO-EFFICACE

Activez les leviers de votre cerveau
pour être plus efficace au quotidien

ATTENTION

MÉMOIRE

DÉCISIONS

STRESS

MOTIVATION

SOMMEIL

Présentation de la formation

« Neuro-Efficace » est une formation qui applique les découvertes récentes des neurosciences à la performance professionnelle : attention, mémoire, prise de décision, gestion du stress, motivation et sommeil. L'objectif n'est pas de faire du développement personnel théorique, mais de donner des outils concrets, fondés sur le fonctionnement réel du cerveau, immédiatement applicables à sa sphère privée et professionnelle.

Public visé

- Cadres, managers et responsables d'équipe
- Entrepreneurs et indépendants
- Toute personne souhaitant améliorer son efficacité au quotidien grâce aux neurosciences.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les grands mécanismes du cerveau impliqués dans notre efficacité individuelle et collective.
- Identifier ses propres freins cognitifs (attention, stress, procrastination, fatigue mentale)
- Acquérir des techniques validées scientifiquement pour améliorer sa concentration, sa mémorisation et sa prise de décision
- Construire des habitudes durables grâce aux mécanismes de la neuroplasticité et de la neurogénèse.
- Repartir avec un plan d'action personnalisé à 60 jours

Modalités pratiques

Horaire	Durée	Contenu
Durée totale	12h (sur 6 semaines)	6 séances de 2 heures
Rythme	Hebdomadaire	Tous les mercredis, de 18h30 à 20h30
Lieu	-	Bureaux Sphère Grise à La Soukra
Groupe	Restreint	Groupe restreint pour favoriser les échanges, le suivi et la pratique
Tarif	380 DT	Par personne, parcours complet

Vue d'ensemble du parcours

Horaire	Date	Durée	Contenu
Séance 1	04 novembre 2026	2 heures	Comprendre son cerveau pour mieux l'utiliser
Séance 2	11 novembre 2026		Maîtriser son attention et sa concentration
Séance 3	18 novembre 2026		Optimiser sa mémoire et son apprentissage
Séance 4	25 novembre 2026		Gérer son stress, ses émotions et décider avec plus de recul
Séance 5	02 décembre 2026		Installer des habitudes hautement efficaces et durables.
Séance 6	09 décembre 2026		Améliorer son sommeil et mieux récupérer. Mise en place de son plan d'action.

Méthode pédagogique

Chaque séance de 2h suit une structure constante, alternant apport théorique et mise en pratique immédiate.

Une séance en visio d'une demi heure pour récapituler la séance déjà effectuée en présentiel, pour compléter, répondre à certaines questions et pour ceux qui n'ont pas pu assister à la séance.

Actions à mettre en place et à expérimenter chaque semaine d'une séance à l'autre.

Livrables remis aux participants

- Le cahier « Neuro-Efficace » complet avec fiches récapitulatives de chaque séance.
- Le support de formation en PDF.
- Le plan d'action personnel « Neuro-Efficace » à 60 jours.
- Le certificat Neuro-Efficace en fin de parcours.