

# Intelligence relationnelle – Mieux se connaître pour mieux coopérer

Une nouvelle approche originale issue des neurosciences et utilisée dans le sport de haut niveau et le champ professionnel permet de mieux connaître le fonctionnement de son cerveau et identifier ceux des autres pour favoriser l'**excellence**. Finis les questionnaires !  
Pour mieux se connaître Découvrez votre profil cérébral grâce à des exercices moteurs.  
Comprenez mieux le fonctionnement des autres profils pour mieux communiquer, interagir, manager.  
Apprenez quelques clés pour identifier le fonctionnement des autres et répondre au mieux à leurs besoins cérébraux.

## Pour qui ?

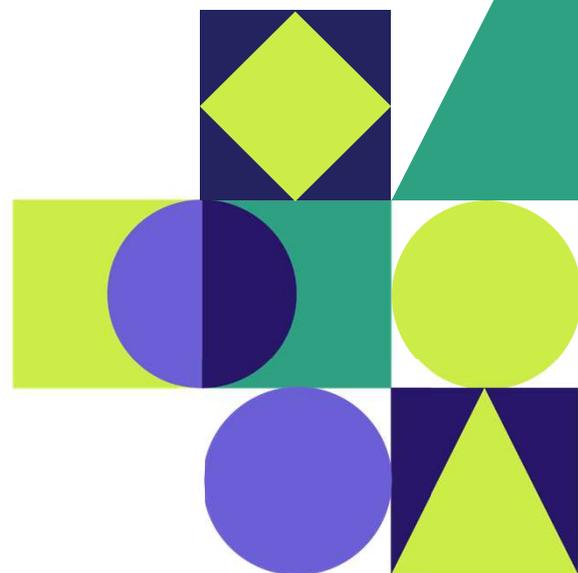
Toutes personnes souhaitant mieux se connaître et mieux connaître les autres pour optimiser la communication et le travail collaboratif..  
Également outil très adapté à un travail de cohésion d'équipe et de performance collective.

## Objectifs pédagogiques ?

- Découvrir les différents profils cérébraux et leurs besoins
- Mieux communiquer avec des profils différents
- Connaître ses dominances cérébrales grâce au mouvement
- Avoir quelques clés pour repérer le profil de ces interlocuteurs.
- Identifier sa stratégie d'excellence et sa stratégie de sortie de stress

## Compétences acquises ?

- Découvrir et savoir appliquer sa stratégie naturelle d'excellence
- Savoir adapter sa communication à tous les profils
- Se positionner face à un groupe avec une posture adaptée
- Identifier les différentes personnalités qui composent un groupe, les besoins d'adaptation des outils
- Créer une dynamique d'échange engageante pour les participants
- Gagner en confiance et en légitimité dans la relation à l'autre



## Collaborer et s'engager ensemble

Formation de **2 jours**  
**12 participants par session**  
Aucun prérequis

En présentiel uniquement



## Méthodes d'animation :

- Vidéo
- Exercices pratiques
- Présentation
- Mise en situation
- Etude motricité

## Notions clés :

Neuroscience  
Typologie de personnalité  
Connaître son profil cérébral  
Adaptation aux profils différents  
Alignement et posture



Formations  
alternatives  
inclusives et  
Régénératives

# Au programme de la formation

## Jour 1 :

- Inclusion de tous les participants autour de leurs besoins.
- Introduction au fonctionnement cérébral.
- Présentation de l'approche
- Démonstration à partir d'exercices du lien entre le cerveau et la motricité.
- Détermination de son profil cérébral d'un point de vue cognitif et validation par des exercices moteurs. :
  - Orientation de l'énergie
  - Perception de l'information
  - Prise de décision
  - Style de vie
- Mises en situation et exercices d'adaptation aux profils opposés.
- 

## Jour 2 :

- Découverte de sa réaction au stress et de des moyens d'en sortir.
- Exploration de la stratégie de réussite de son profil pour donner le meilleur de soi-même.
- L'art de la régulation : l'art de l'ajustement entre les profils opposés pour faire des différences des complémentarités plutôt que des difficultés.
- Plan d'action personnalisé



Zoom sur  
**LE FORMATEUR**

**Frédéric MARQUET**

Coach certifié, associé de la SFCoach, Il a créé son cabinet immanence conseil en 2003. Expert APM et Professeur vacataire à l'EM Lyon sur le leadership et le développement personnel, il accompagne dirigeants, managers et équipes dans des secteurs très variés. Spécialisé dans la valorisation du capital, il a créé des outils originaux à la fois simples et puissants pour développer la performance individuelle et collective

### **Modalités d'évaluation**

- Au démarrage recueil des besoins de chaque participant.
- Débrief collectif en fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction envoyé après la formation portant sur la qualité de la formation.
- Témoignage de la mise en pratique demandé avec le questionnaire d'évaluation..

### **Notre petit truc en plus ?**

Cette formation a été imaginée dans le cadre de notre démarche « Tête-Cœur-Corps » et a pour essence de mettre en symbiose les théories, outils et connaissances (« Tête ») avec l'expérience émotionnelle (« Cœur ») et l'expérimentation active (« Corps »).

Toute cette formation permet l'intégration harmonieuse pour chaque participant de tous les aspects de sa personnalité.