

Série de webinaires

**DONNER DU SENS ET DE L'ÉNERGIE
À NOTRE ENGAGEMENT PROFESSIONNEL**



Jeudi 07 mai (11h-12h)

**Faire alliance avec notre cerveau
(plutôt que nous laisser piéger par lui)**

Restez en ligne, le direct va bientôt commencer !

www.adeoconseil.com

Une série de 4 webinaires pour prendre soin de soi, et ainsi, prendre soin des autres

Jeudi 23 avril *Programmer et cultiver notre bonne humeur*

Jeudi 7 mai *Faire alliance avec notre cerveau (plutôt que nous laisser piéger par lui)*

Mercredi 20 mai *Mieux nous aligner à nous même pour améliorer notre bien-être*

Jeudi 4 juin *Goûtez le meilleur de la relation à l'autre*

Pourquoi ce webinar ?

*« Faire alliance
avec notre cerveau,
plutôt que nous laisser
piéger par lui »*



Déroulé

- ▶ Ce que produit notre cerveau... par quelques démonstrations
- ▶ Ce qu'il nous faut faire pour inoculer les effets indésirables
- ▶ Questions / Réponses

Quiz

Albert est réservé, méticuleux, cultivé et solitaire.

A votre avis, est-il :

1. *bibliothécaire*
2. *commerçant*
3. *pilote de ligne ?*

Stéréotypes

Beauté ?
Intelligence ?
Ambition ?



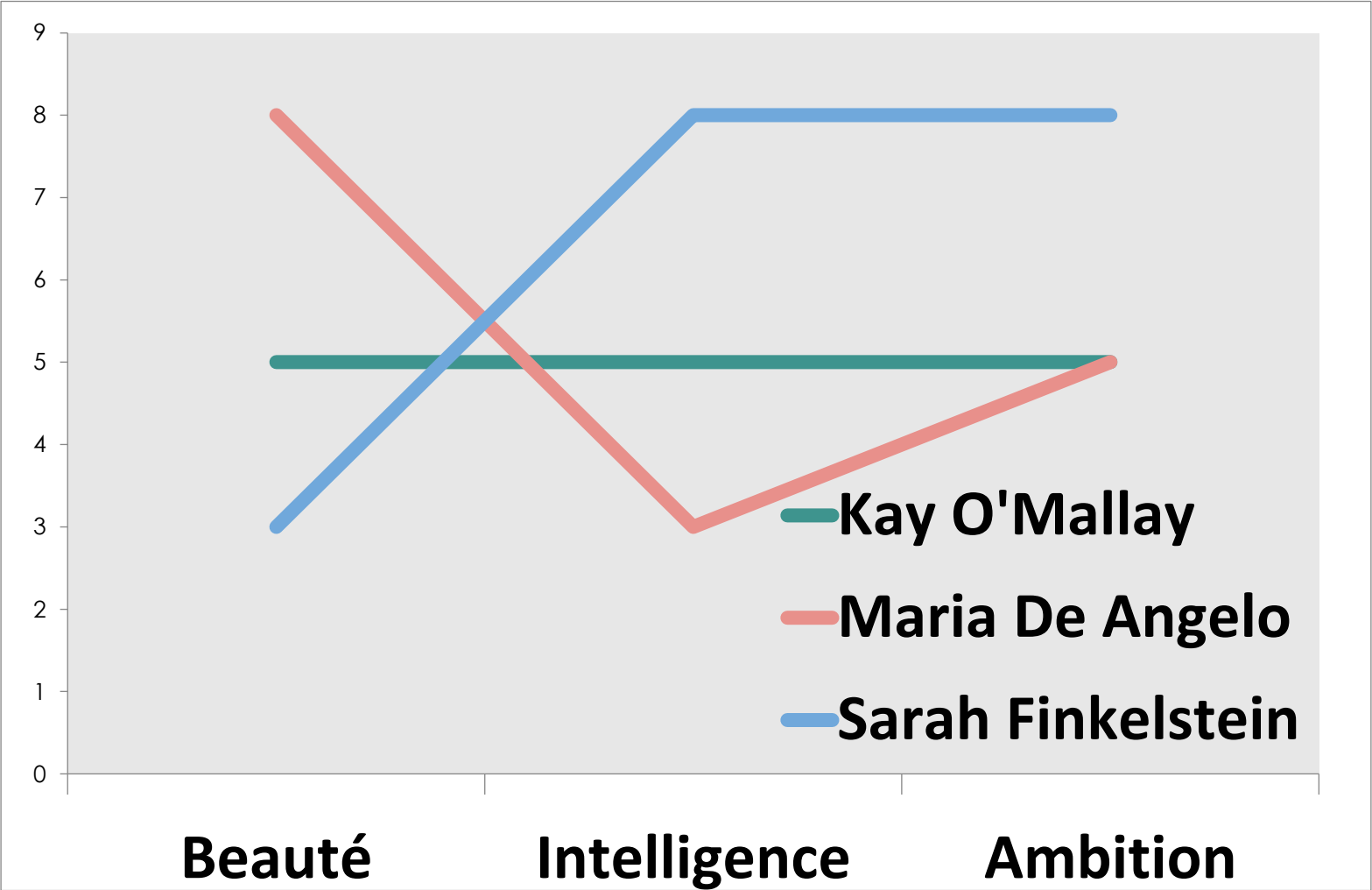
Maria De Angelo

Sarah Finkelstein

Kay O'Mallay

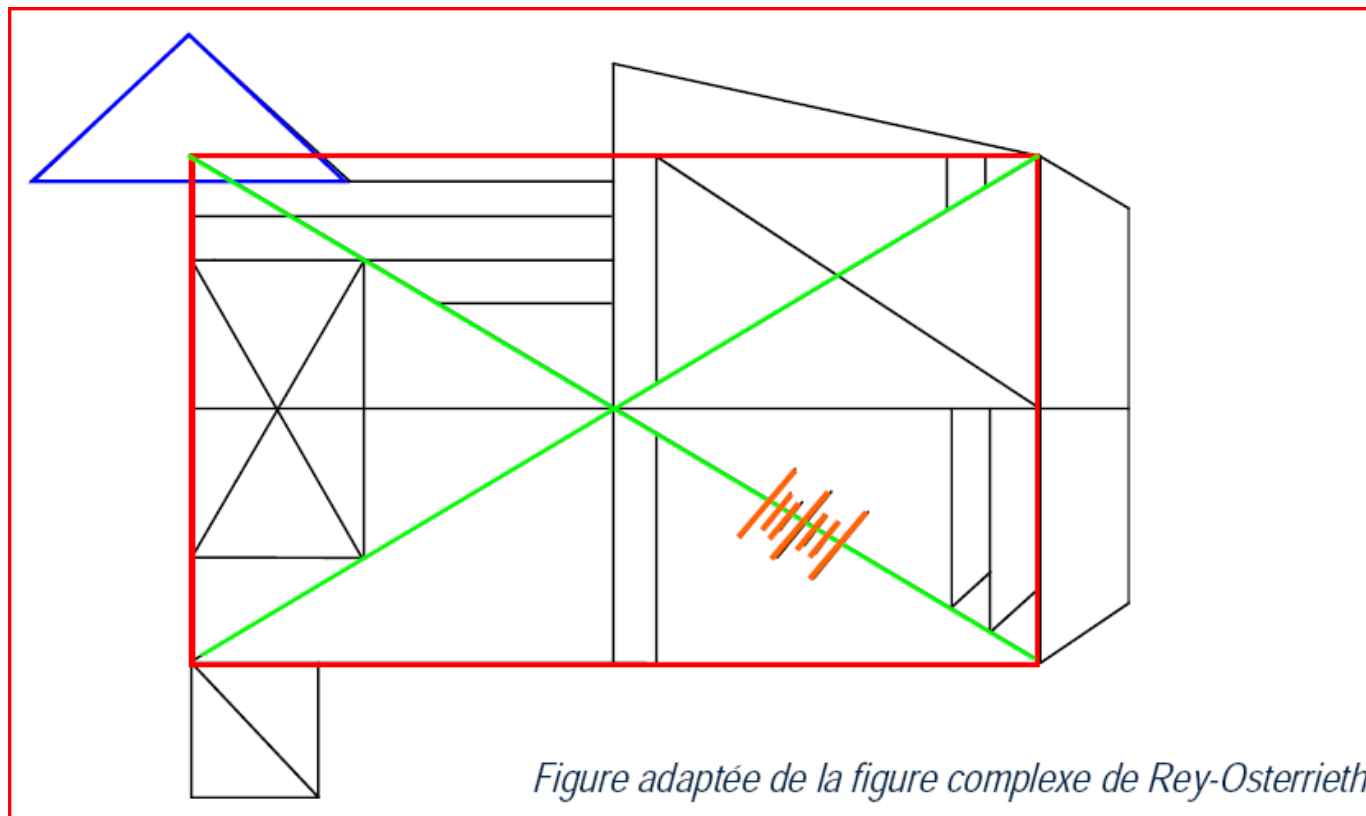
Stéréotypes

*Sondage réalisé par
Grégory Razran
1950*



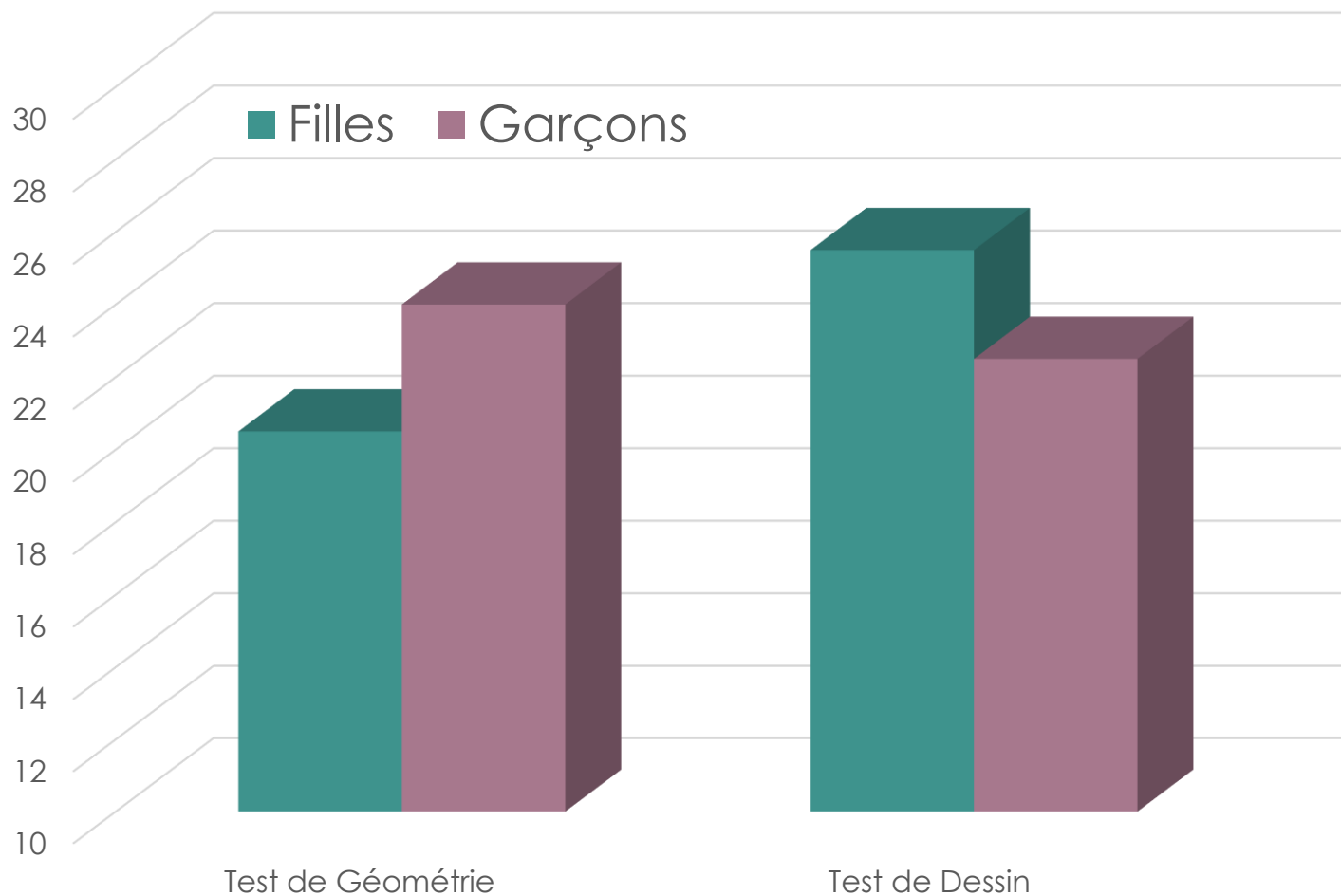
Effet pygmalion ou son contraire, l'effet Golem

*Expérience réalisée
auprès d'élèves de
6^{ème} et 5^{ème} ; Travaux
de Huguet & Régner
(2007, 2009)*



Effet pygmalion ou son contraire, l'effet Golem

Les résultats des travaux de Huguet & Régner (2007, 2009)



Les pensées routinières ou heuristiques

« Ce qui est grand est important »



1,65 m

1,83 m

Adeo

Les pensées routinières ou heuristiques

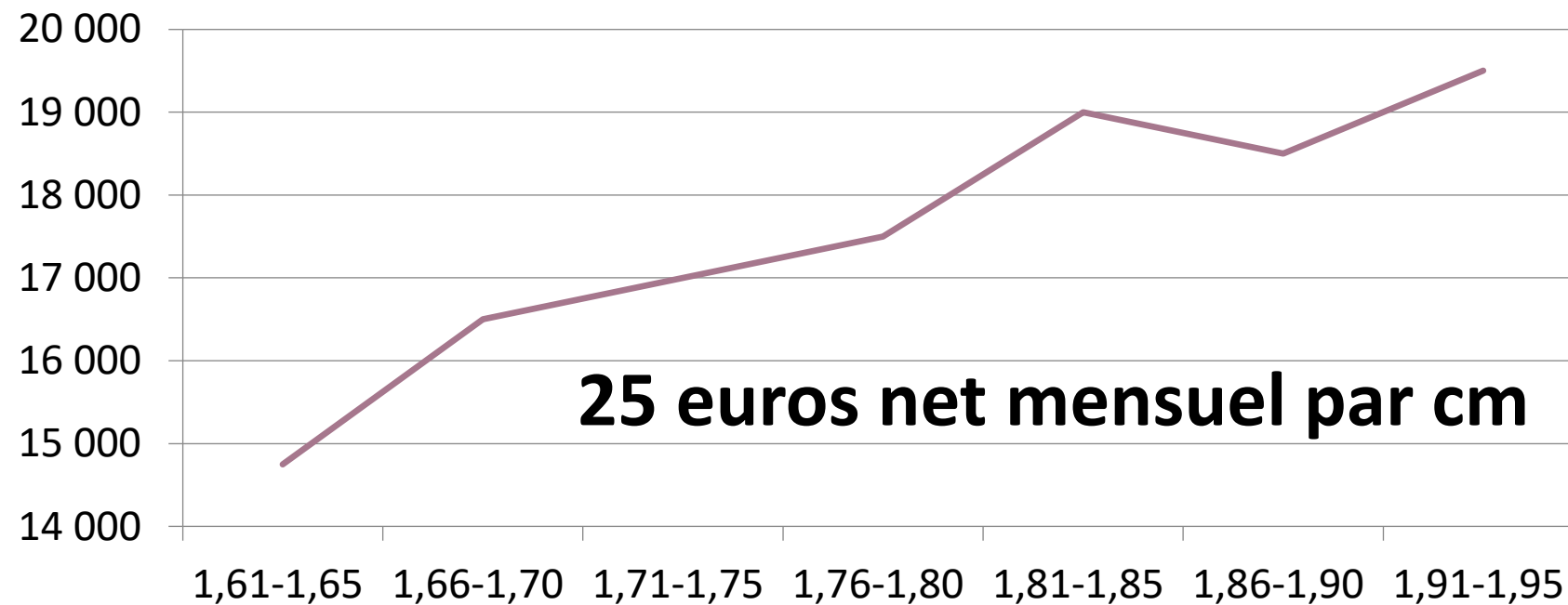


Les pensées routinières ou heuristiques



Les pensées routinières ou heuristiques

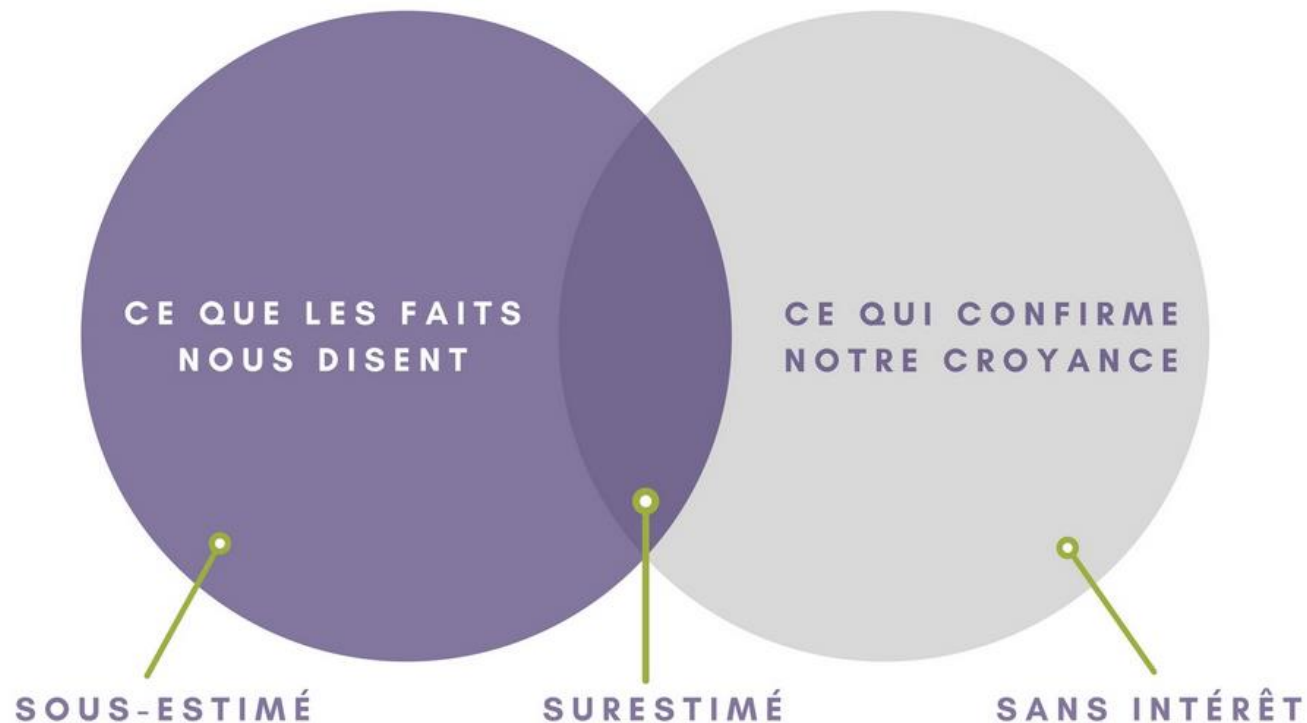
Corrélation taille – salaire en France (2003)



Nicolas Herpin, 2003, La taille des hommes : son incidence sur la vie en couple et la carrière professionnelle. ÉCONOMIE ET STATISTIQUE N° 361, 71-90.

Le biais de confirmation: la persévérance dans l'erreur

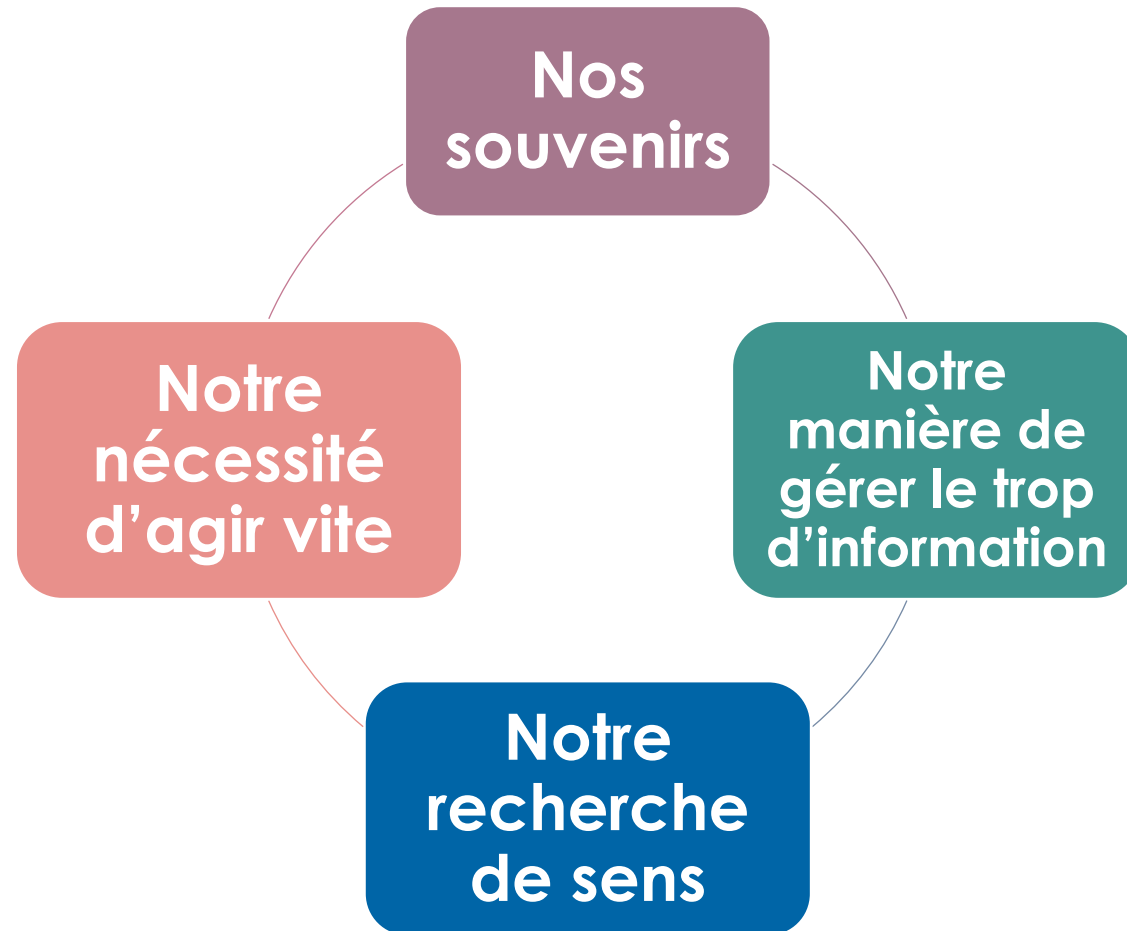
« L'être humain est le meilleur pour interpréter toute nouvelle information de façon à ce que ses conclusions précédentes restent inchangées » - Warren Buffett



Le biais d'ancrage: le risque d'en rester à la première impression



Origine des biais cognitifs



Conséquences



Résumé de la partie 1

1

Notre cerveau nous joue des tours

2

**Afin de résoudre 4 problèmes :
le trop plein d'informations, la recherche de sens,
le manque de temps et la mémorisation**

3

Ce qui vient altérer notre aptitude décisionnelle

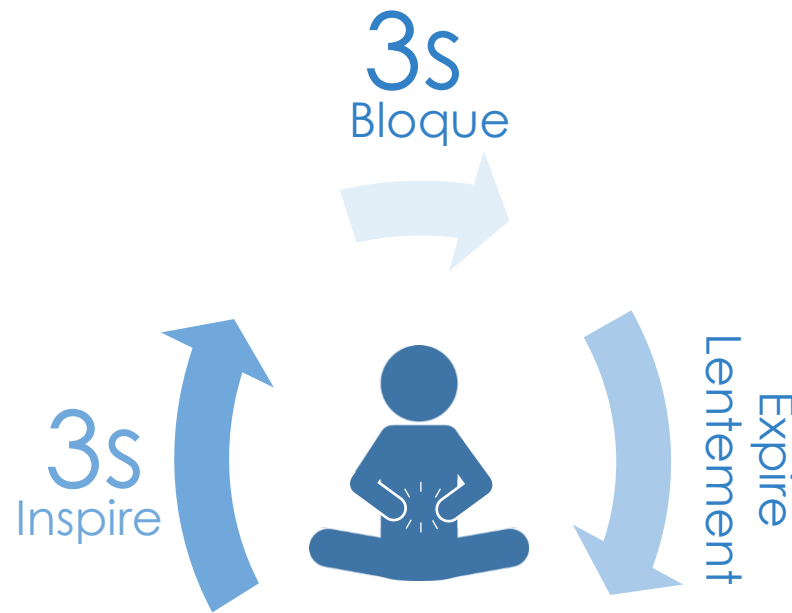
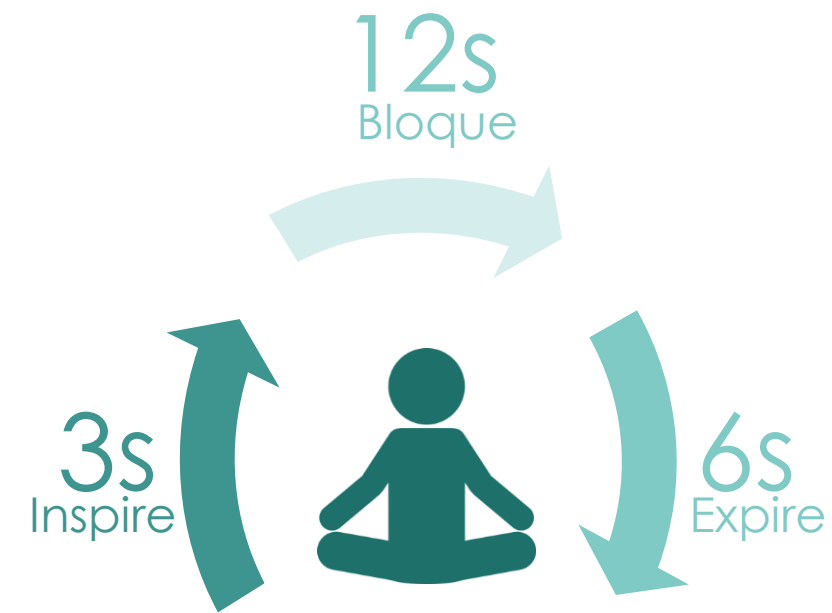
Que peut-on faire ?



Prendre le recul nécessaire



Exercices



Le cerveau et ses usages

Les modes mentaux

▲ Mode préfrontal

- Anticipation, recul, souplesse
- Créativité, intuition, innovation



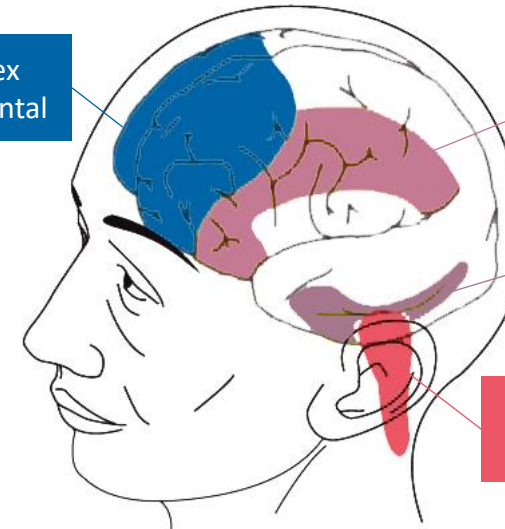
Sortir du formatage
Gestion du stress

▲ Mode automatique

- Limbique
- Sensorimoteur

Il ne raisonne pas!
Il adhère à ce qu'il croit
Binaire : vrai-faux

Cortex
pré-frontal



Cortex
néo-limbique

Cortex
paléo-limbique

Cortex
reptilien

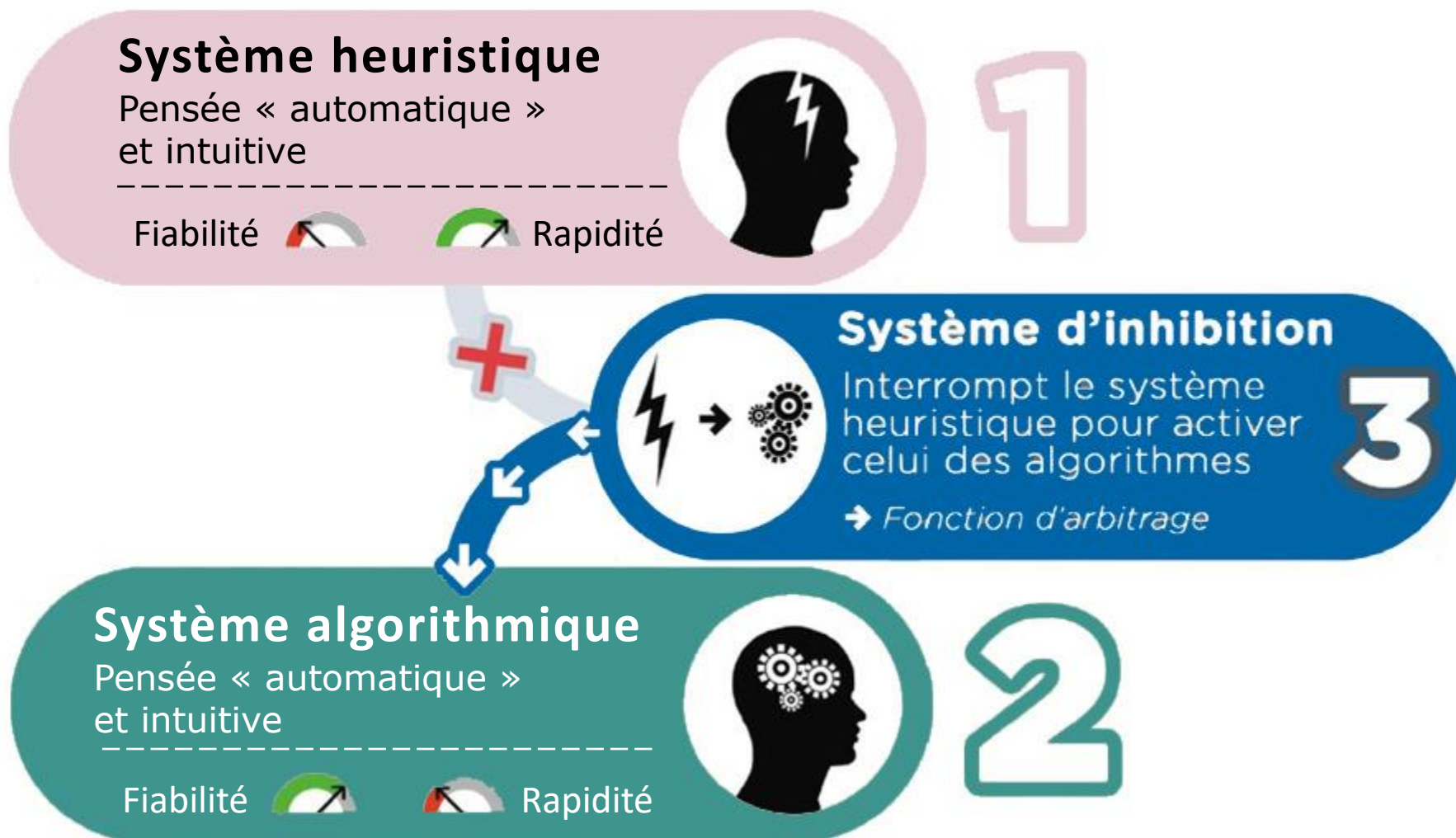
▲ Mode reptilien

- Pulsion de vie et de survie



Cascade du stress!

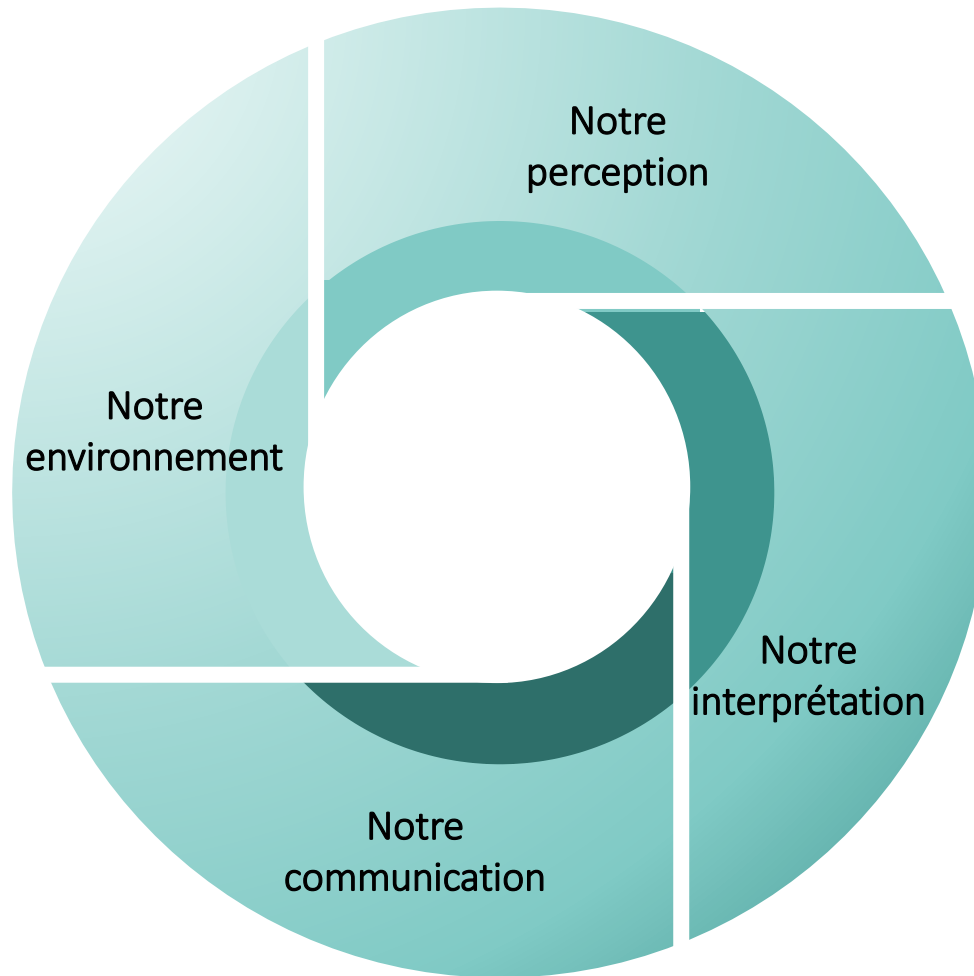
Inhiber le système heuristique



Passer par le raisonnement motivé

**« La carte n'est pas
le territoire ! »
Alfred Korzybski**

**« Nous ne voyons
pas le monde tel
qu'il est mais tel que
nous sommes »
Emmanuel Kant**



**« Méfiez vous de
l'évidence,
elle change
continuellement »
Jean D'Ormesson**

Identifier notre système de croyance

Locus Externe

Croyance que le comportement est déterminé par le hasard, la chance, ou toute autre explication externe...

Locus Interne

Croyance que le comportement est déterminé par la volonté, les choix personnels, ou toute autre explication interne...

« Le plus grand ennemi de la connaissance n'est pas l'ignorance, c'est l'illusion de la connaissance. » Stephen Hawking

Soumettre ses doutes aux autres

« Qu'est-ce que réfléchir si ce n'est qu'une façon élégante de dire changer d'avis »



Résumé de la partie 2

1

Apprendre à douter, en inhibant le système réflexe

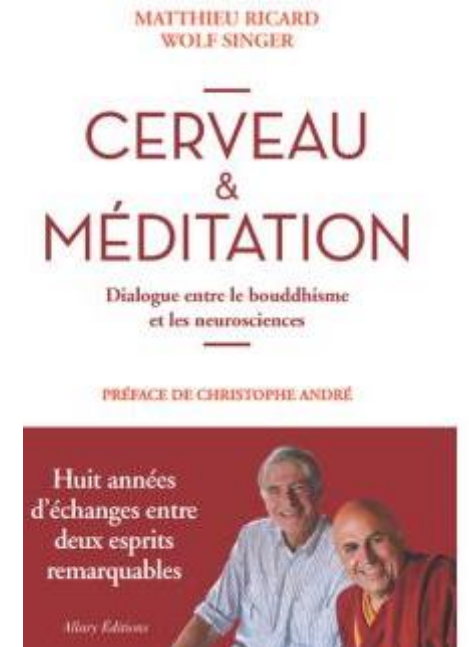
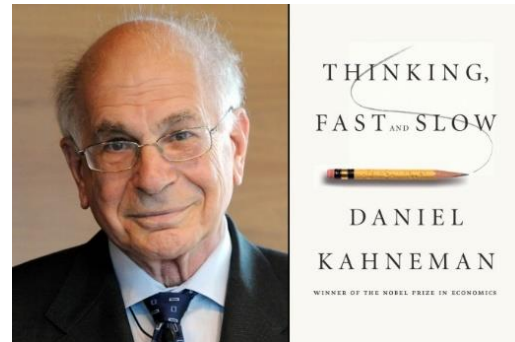
2

**Identifier notre système de croyance :
Locus externe ou interne**

3

**Nous appuyer sur le collectif
pour objectiver nos décisions**

Bibliographie



Questions / Réponses



***« La vie est une hésitation
entre une exclamation et une
interrogation. Dans le doute,
on met un point final. »***

Fernando Pessoa

Merci de nous avoir suivis !

The Adeo logo is written in a red, cursive script font.

17 rue Jean Moulin
94300 Vincennes

Ce webinaire a été animé par :

Jérôme ODDON oddon@adeoconseil.com

Emeline SIMONDET e.simondet@adeoconseil.com

du cabinet Adeo Conseil

Mercredi 20 mai

Prochain rdv

**Mieux nous aligner à nous-même
pour améliorer notre bien-être**

www.adeoconseil.com