

Pierre Marie Lledo

Présentation de l'intervention et contexte

Depuis une quinzaine d'années, la connaissance du fonctionnement de notre cerveau a connu des progrès considérables. Certaines de ces découvertes font figure de révolution et beaucoup d'entre nous répugnent encore à les accepter tant elles remettent en cause nombre d'idées considérées comme acquises. On connaît maintenant les mécanismes par lesquels nos décisions restent sous l'influence de la sphère émotionnelle et attentionnelle.

Comme disait Sénèque : « *Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il va* ». Or, cette prospective n'est possible que si notre cerveau fonctionne de façon optimale, loin d'une surabondance d'informations. Pourtant, le stress chronique est une réalité de nos environnements sociaux et professionnels actuels. Lorsqu'il atteint des niveaux élevés, son impact négatif sur les individus, mais aussi sur le fonctionnement de l'entreprise et des collectivités, est délétère.

Dans ce contexte, que peut nous apporter aujourd'hui la Neurosciences ?

Apprendre à mieux connaître notre architecture cérébrale et valoriser nos potentialités, permettra sans aucun doute d'optimiser notre intelligence adaptative et aborder les défis qui nous attendent avec plus d'aisance et moins de stress. Une manière différente d'appréhender les liens entre nos perceptions, notre mémoire et notre prise de décision qui conditionnent nos comportements...

Mieux comprendre le fonctionnement de notre cerveau pour améliorer ses performances et réduire les risques liés au stress, est l'objectif de cette rencontre.

Chemin faisant, nous pourrions mieux appréhender les fonctions cérébrales qui sous-tendent la perception, la mémoire et la prise de décision.

Objectifs

- Comprendre le fonctionnement de notre cerveau pour améliorer ses performances.
- Comprendre les fonctions cérébrales qui sous-tendent la perception, la mémoire et la prise de décision.
- Comprendre les mécanismes du stress au travail pour les dépasser.
- Comment améliorer sa maîtrise émotionnelle face aux problématiques professionnelles.