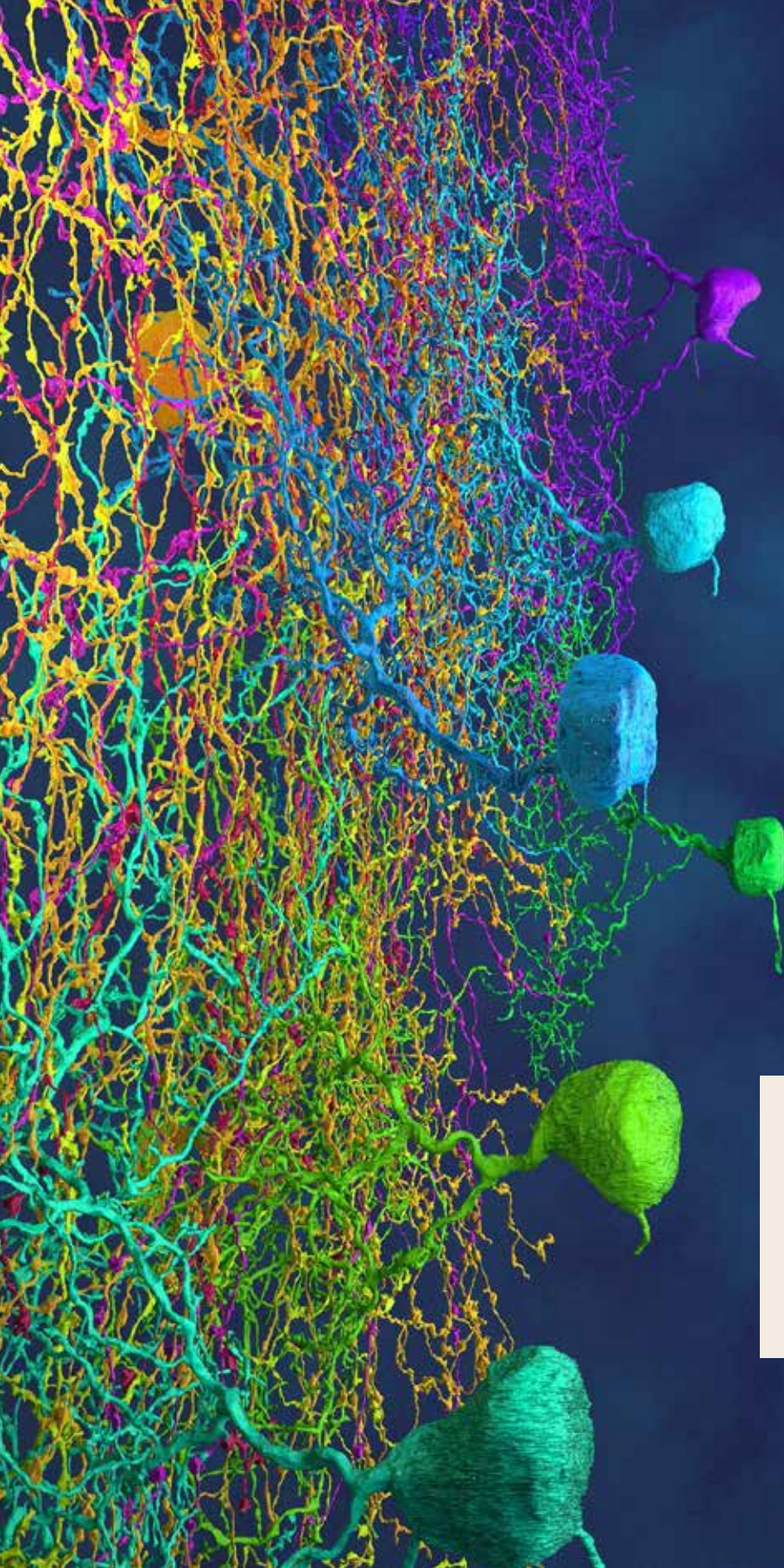




*Zévrologie & Cie*

**LE COACHING,  
C'EST DANS LA TÊTE !**





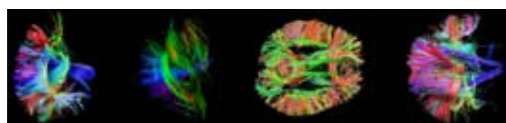
## LES NEUROSCIENCES

Sciences interdisciplinaires issue de la biologie et de la médecine, les Neurosciences ont pour objet l'étude anatomo-fonctionnelle du système nerveux central et périphérique, depuis l'échelle moléculaire jusqu'au niveau des organes, des organismes, et de la relation avec l'environnement au sens large.

Les recherches menées ont permis de faire de grandes avancées sur la compréhension du fonctionnement du cerveau, notamment grâce aux progrès récents en imagerie cérébrale permettant d'observer le cerveau en action pendant la réalisation de différentes tâches et comportements.

Aujourd'hui, les applications des Neurosciences sont nombreuses, notamment dans la sphère de l'accompagnement individuel et de groupe. Car comprendre le fonctionnement de notre cerveau représente, dans beaucoup de domaines, une valeur ajoutée largement reconnue et appréciée.

**Une dimension devenue incontournable.**



## LES NEUROSCIENCES POUR UN COACHING TRANSFORMATIONNEL

**Je suis coach ou coach en devenir, pourquoi me former aux Neurosciences ?**

- Acquérir de **nouvelles connaissances** afin de faire évoluer ma pratique tout au long de mon activité
- Concevoir des **processus**, des **méthodes** et des **outils** d'accompagnement **innovants**, compatibles avec les principes du **fonctionnement du cerveau**, et adaptés à la **diversité des personnes et des situations** que je rencontre
- **Mieux comprendre** les expériences, les comportements et les modes de pensée de mes coaché.e.s pour les accompagner au mieux dans leur processus de changement
- Être en capacité de **comprendre** et d'**expliquer** les fondements théoriques et scientifiques ainsi que la construction des modes d'intervention que je choisis
- Accroître la **confiance** des coaché.e.s vis-vis de moi-même et de ma pratique

<sup>1</sup> Références : Le Manifeste du coaching - Syndicat Français des Acteurs Professionnels du Coaching.

« Qu'ils le reconnaissent ou non, les neurosciences, la science du cerveau et du système nerveux, constitue le champ d'activité des coachs chaque fois qu'ils rencontrent un client. C'est comme l'argile, notre matière de base ».

Dr Irena O'Brian  
Dr en Sciences Cognitive,  
Fondatrice de The Neuroscience School

## LE COACHING

« Le coaching en tant que métier et discipline des sciences humaines et sociales consiste à accompagner des individus, des équipes et des organisations dans la définition et l'atteinte de leurs objectifs d'évolution, de développement, de décision, de transformation et de réalisation dans le respect des principes éthiques du « Comité d'Éthique du Coaching » et notamment le respect des droits des personnes. »<sup>1</sup>

Le coaching implique de **désapprendre pour apprendre** et d'**apprendre à apprendre** pour la mise en place de nouveaux modes de pensée et de nouveaux comportements bénéfiques sur le long terme pour le coaché.

**Au centre de ces processus : le cerveau.**



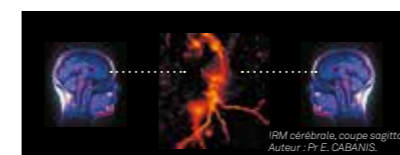
cerveau3d-ressources.univ-lyon1.fr

## CE QUE JE VOUS PROPOSE

### THÉMATIQUES D'INTERVENTION

#### Neurosciences appliquées au Coaching

- Apprentissage, plasticité cérébrale et coaching
- L'attention dans un entretien de coaching
- Se fixer un objectif : une première étape indispensable
- Émotions et sentiments
- Circuit de la récompense et importance de se récompenser pour progresser
- Neurones miroirs et empathie - point de vue du coach et du coaché
- De l'usage des métaphores
- Confiance en soi, estime de soi : les mécanismes
- Processus décisionnels : conscient vs non conscient ; notion de biais cognitif
- Coaching et neurodiversité :
  - Neurodiversité, de quoi parle-t-on ?
  - Stéréotypes, préjugés et discrimination
  - Comprendre et accompagner la singularité pour un coaching équitable pour tous (notion d'équité)
- Coaching positif vs. négatif : quelle approche choisir et pourquoi ?
- Procrastination : comment en sortir ?
- Le cerveau en souffrance :
  - Stress, burn-out <sup>2</sup>, bore out <sup>3</sup>, brown-out <sup>4</sup>, ...
  - Dépression
  - Dépendance, addiction, compulsion

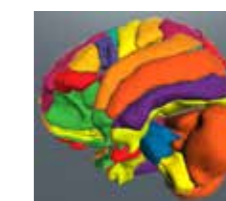


IRM cérébrale, coupe sagittale.  
Auteur : Pr E. CABANIS.



#### Neurosciences - Les fondamentaux

- Introduction : Chassons les Neuromythes !
- Anatomie fonctionnelle
- Neurone, synapses et transmission synaptique
- Traitement de l'information
- Exemple : perception de l'environnement - les 5 sens / système VAKOG



cerveau3d-ressources.univ-lyon1.fr

### MODALITÉS D'INTERVENTION

- Sensibilisations, formation, ateliers participatifs
- Conférences, webinaires
- Co-animation
- Co-construction
- En présentiel ou à distance
- En français comme en anglais

<sup>2</sup> Syndrome d'épuisement au travail. <sup>3</sup> Syndrome d'épuisement professionnel par l'ennui. <sup>4</sup> Perte de motivation au travail due au manque de sens perçu des tâches confiées par l'employeur.

## A PROPOS ...

### Parce que le cerveau, son fonctionnement, ça ne s'invente pas !

Aujourd'hui, le mot «neuro» est utilisé partout ou presque. On peut lire tout et son contraire sur le net, dont pas mal d'absurdités, et pour beaucoup, les neuromythes<sup>5</sup> sont encore bien vivants, ce que je déplore.

Ce dont vous avez besoin en tant que coachs et professionnels de la santé et du bien-être, ce sont d'informations fondées sur des **connaissances de haut niveau**, obtenues à partir de **données scientifiques validées**, publiées dans des journaux internationaux à comité de lecture (Nature Neuroscience, Annual Review of Neuroscience, Neuron, ...), et rendues **accessibles** par quelqu'un apte à en comprendre vraiment le sens.

C'est pour cette raison que j'ai créé le programme de formation et d'information en Neurosciences que je propose, volontairement disponibles sous **différents formats** et en **français** comme en **anglais** pour en faire profiter le plus grand nombre, spécialistes du sujet ou pas.



**Docteur en Neurosciences** (Ph.D.), après ma thèse réalisée à **Lyon** (France), je suis partie faire de la recherche pendant 10 ans, d'abord à l'**École Polytechnique de Zürich**, en **Suisse**, puis au **Leibniz Institut Für Neurobiologie**, à **Magdeburg**, en **Allemagne**. Puis à mon retour en France, je me suis intéressée à différents domaines d'activité, du **management de projet** à l'**innovation** et à la **formation**, avant de me former au **coaching** (RNCP1, niveau 7) et à la pratique de la **pleine conscience**. Mon fil rouge : le **SENS**. C'est ce parcours autant que ma personnalité, à la fois **curieuse, passionnée et pragmatique**, qui font mes **forces** et la **qualité de mon approche et de mes apports**.

**Alors si vous êtes comme moi curieux-ses et fasciné-es par le cerveau et son fonctionnement, vous êtes au bon endroit !**

<sup>5</sup>Croyance erronée sur le fonctionnement du cerveau. Exemple : nous n'utilisons que 10 % de notre cerveau, ce qui est faux!

## ILS ME FONT CONFIANCE

CENTRE  
INTERNATIONAL DU  
COACH

CCI formation  
CCI LYON MÉTROPOLE  
Saint-Etienne Beaune

HM • CLAUSE

cesi  
CAMPUS  
D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
ET DE FORMATION PROFESSIONNELLE

pôle emploi

TH CONSEIL  
Manager les singularités

Référencée prestataire

AFN

Académie Francophone  
en Neurocoaching

CERCLE  
DES DIRIGEANTS  
D'ENTREPRISES

LE LAB  
PÔLE EMPLOI

EVOLUTREK  
VISION • NEUROLEADERSHIP • INSIGHT

esdes  
LYON BUSINESS SCHOOL

SICPIL  
COACHING PROFESSIONNEL  
SOLUTIONS • INTELLIGENCE • NEUROSCIENCE • LEADERSHIP

EMLYON  
business school

GOODBYE  
COMFORT ZONE

## Monique SALLAZ

Docteur en Neurosciences (Ph.D), Coach professionnelle certifiée (RNCP1), Praticienne Mindfulness, Formée aux techniques de créativité  
E-mail : [monique.sallaz@zebrologieetcie.com](mailto:monique.sallaz@zebrologieetcie.com) - GSM.: +33(0) 659 490 223 - Site Web : [zebrologieetcie.com](http://zebrologieetcie.com) - Lyon, France



<https://www.linkedin.com/in/sallaz/>

 Zebrologie & Cie