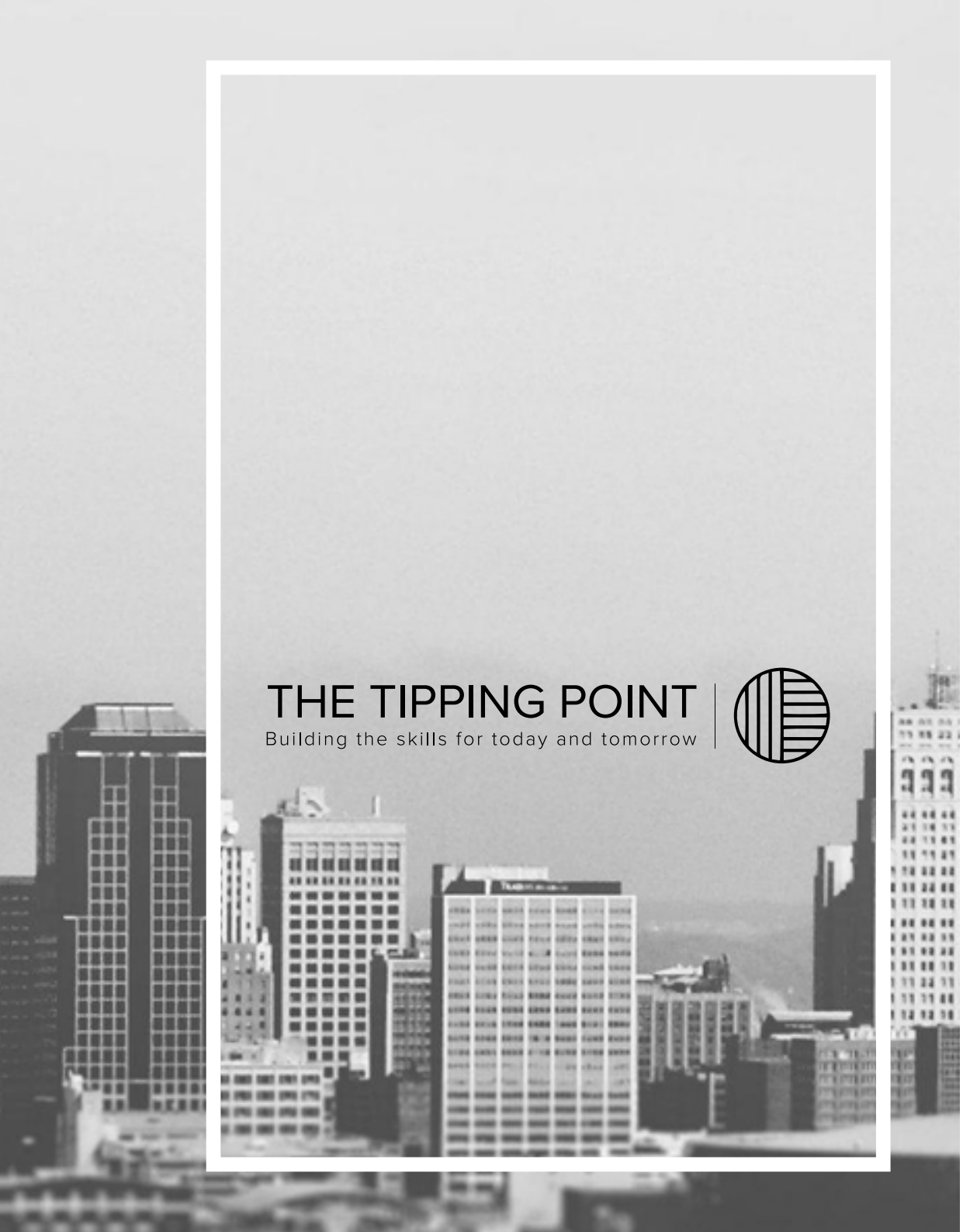


OFFRE SESSIONS D'INSPIRATION

Des présentations courtes, percutantes et interactives

TABLE DES MATIÈRES : *

WHO WE ARE

SESSIONS D'INSPIRATION

- 01 BUILDING THE SKILLS
- 02 BRAIN BASED LEARNING
- 03 HACKING THE STRESS BRAIN
- 04 EMOTIONAL INTELLIGENCE & THE BRAIN
- 05 FEEDBACK & THE BRAIN
- 06 OUR SOCIAL BRAIN
- 07 MINDSET & THE BRAIN
- 08 CHANGE & THE BRAIN
- 09 THE HAPPY BRAIN (@WORK)
- 10 FOCUS & THE BRAIN
- 11 SLEEP & THE BRAIN
- 12 BRAINLEADERSHIP

SHIP ONLINE TRACK

- HI.BRAIN

PRIX

CONTACT

WHO WE ARE

Nous constatons que de nombreuses entreprises sont à un tournant, à *un tipping point*. Des changements rapides et constants deviennent la nouvelle «norme». Dans les années à venir, plusieurs métiers (et secteurs) vont se transformer ou disparaître sous la pression des innovations technologiques et de la concurrence économique. En parallèle, de nouveaux emplois et formes de travail se développeront rapidement.

Ce nouveau monde en évolution constante exige des *compétences* émotionnelles et sociales différentes de la part des personnes qui y vivent et y travaillent. Les employés et les responsables doivent notamment se montrer *résilients* et flexibles (*agile*) pour pouvoir s'épanouir dans un contexte de changement permanent. Mais la résilience et la flexibilité ne sont que deux exemples des nombreuses *compétences présentes et futures* dont chacun aura besoin dans sa vie professionnelle.

Chez The Tipping Point, nous répondons à deux questions pour vous :

1. Quelles *compétences* émotionnelles et sociales gagneront en importance?
2. Quelles méthodes permettent de mettre en œuvre ces *compétences* avec efficacité dans votre entreprise?

Grâce à notre approche neuroscientifique, à notre passion pour l'apprentissage et le développement et à notre vaste expérience du *monde des affaires*, nous avons conçu un certain nombre d'outils pour préparer les entreprises et leurs collaborateurs à ce qui nous attend au tournant:

CONSEILS | FORMATION | **SESSIONS D'INSPIRATION** | ÉVÉNEMENTS

Grâce à son expertise, The Tipping Point a conçu une série de **keynotes ou sessions d'inspiration spécifique**. Il s'agit de présentations courtes, percutantes et interactives dont la durée varie de 1 h à 2 h 30 et qui peuvent être données à des groupes relativement importants.

Dans cette brochure, vous trouverez une brève description des keynotes les plus demandés. Ceux-ci peuvent évidemment être adaptés aux objectifs d'apprentissage et aux attentes spécifiques de votre organisation.

BUILDING THE SKILLS

AUGMENTER SA CONNAISSANCE DES COMPÉTENCES DU FUTUR

Le marché du travail est secoué par une multitude de changements. La forme et le contenu de la notion de “travail” prennent un nouveau sens. L’innovation numérique et les progrès de la biotechnologie ont un impact sur l’organisation du contenu et du lieu de travail.
De plus, le sens que nous donnons au travail subit des transformations majeures. Quelles compétences spécifiques gagnent en importance sur ce nouveau marché du travail? Comment puis-je y répondre? Au cours de cette session interactive, nous donnons un aperçu des compétences qui sont essentielles dans un monde qui change, afin que vous puissiez vous situer en toutes circonstances et participer pleinement à ce marché du travail “renouvelé”.

PROGRAMME:

- Quelles compétences deviendront cruciales à l’avenir et pourquoi?
- Quelles sont les compétences que je maîtrise et quelles sont celles qui méritent plus d’attention?
- Mon état d’esprit: comment gérer “l’apprentissage tout au long de la vie”

01

BRAIN BASED LEARNING

ADAPTER LA FORMATION AU FONCTIONEMMENT DU CERVEAU

02

Le cerveau, un sujet tendance! Impossible d’ouvrir un magazine sans tomber sur un article consacré à cette fameuse matière grise qui réside sous notre crâne. Il faut dire aussi que ces 10 dernières années ont été riches en découvertes sur le fonctionnement du cerveau. Ce savoir constitue une véritable mine d’or pour les spécialistes de l’apprentissage et de la gestion du changement. Car une fois qu’ils ont compris la manière dont le cerveau acquiert des connaissances, ils peuvent l’intégrer dans la préparation, le déploiement et l’évaluation de trajets d’apprentissage et de gestion du changement. Lors de ce keynote interactif, nous détaillons ce qu’implique exactement l’apprentissage centré sur le cerveau, ou le ‘*brain based learning*’, et la marche à suivre pour mettre cela à profit dans l’apprentissage et le développement.

PROGRAMME :

- Neuropsychologie de l’apprentissage
- Introduction à l’apprentissage centré sur le cerveau
- Neuroplasticité
- Les 7 principes cérébraux
- Introduction aux 7 principes cérébraux
- Marche à suivre pour appliquer ces principes cérébraux dans la préparation, le déploiement et l’évaluation d’une formation
- Exercice: les 7 principes cérébraux en pratique

HACKING THE STRESS BRAIN

AMELIORER LA GESTION DU STRESS GRÂCE À UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION DU CERVEAU

Nous sommes chaque jour bombardés d'informations, de changements et de choses à faire. Notre cerveau travaille en permanence. Ce qui ne pose aucun problème en soi, du moment que nous l'utilisons correctement. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas et cette avalanche d'informations peut se transformer en un stress important et quotidien.

Un stress négatif qui se prolonge a un effet néfaste sur le fonctionnement de notre cerveau et pèse fortement sur notre vie tant professionnelle que personnelle. Lors de ce keynote interactif, nous répondons aux questions suivantes :
Quels changements physiques le stress provoque-t-il? Quel effet ont ces changements sur le fonctionnement de notre cerveau et donc sur nos prestations? Mais surtout, avons-nous une emprise sur ce processus?

PROGRAMME :

- Quelle est l'utilité du stress?
- Que se passe-t-il dans le cerveau?
- Quelle est la différence entre stress aigu et chronique?
- Comment reconnaître mes signaux de stress?
- 7 façons de détourner le fonctionnement du cerveau ('*brainhacks*') pour prévenir le stress au quotidien

03

EMOTIONAL INTELLIGENCE & THE BRAIN

DEVELOPPER LA CONNAISSANCE DE SOI-MÊME ET DES AUTRES POUR OBTENIR DE MEILLEURS RESULTATS AU TRAVAIL

D'après le Forum économique mondial, 35 % des compétences dont nous avons aujourd'hui besoin pour travailler auront perdu toute pertinence dans 5 ans, tandis que d'autres gagneront au contraire en importance pour accompagner la révolution (technologique) en cours. L'une de ces *compétences* est l'intelligence émotionnelle. Les responsables devront pouvoir utiliser leur connaissance des personnes pour atteindre les résultats escomptés, gérer tous les changements et endosser un rôle davantage axé sur le coaching et l'inspiration. Lors de ce keynote enthousiasmant, nous apportons à vos dirigeants des outils pour gérer leurs émotions et (re)connaître les émotions et besoins de leurs collaborateurs.

PROGRAMME:

- L'intelligence émotionnelle, la compétence du futur?
- Pourquoi le QI l'emporte-t-il sur le QE chez beaucoup de dirigeants?
- L'intelligence émotionnelle et le cerveau - Peut-on les développer?
- Principe du «ne pas rater le tournant»: boîtes à outils comprenant 5 trucs et astuces

04

FEEDBACK & THE BRAIN

COMPRENDRE EN QUOI LE FEEDBACK EST UNE MENACE POUR LE CERVEAU ET COMMENT PEUT-ON CONTOURNER

Le feed-back présente un nombre incalculable d'avantages, il est d'ailleurs appelé à juste titre le petit déjeuner des champions. Il permet de valoriser un comportement positif et de corriger un comportement négatif. Il favorise la compréhension mutuelle mais clarifie aussi les relations interpersonnelles. Pourtant, la plupart des organisations ne possèdent aucune culture du feed-back. Trop peu, trop agressif, trop tard... sont des reproches qui reviennent souvent. Il arrive que même des formations spécifiques sur le feed-back ratent leur but. Cela n'a rien de bizarre du point de vue du cerveau. Le feed-back constitue une attaque contre le cerveau émotionnel et peut donc provoquer un «détournement de l'amygdale» (amygdala hijack). Dans cette session d'inspiration, nous analysons les éléments qui rendent le feed-back si compliqué à donner et les raisons pour lesquelles nous nous sentons souvent remis en question quand il s'agît de recevoir du feedback. Nous verrons également comment éviter ce type de sentiments.

PROGRAMME:

- Le feed-back, un cadeau?
- Comparaison entre le cerveau émotionnel et le cerveau humain
- La neuropsychologie du feed-back : le détournement de l'amygdale
- Le principe du «ne pas rater le tournant»
- Le rôle du feed-back positif

05

OUR SOCIAL BRAIN

QUELQUES CONSEILS POUR AGIR SUR LE CERVEAU ET PASSER DE LA PENSEE EN SILO À LA PENSEE COLLABORATIVE

En 90 minutes, nous présentons aux participants l'explication neurobiologique des raisons pour lesquelles les humains ont tendance à travailler et à penser en silo. La *collaboration* est pourtant l'une des *compétences* du futur. Les organisations doivent absolument tout mettre en œuvre pour sortir les employés de leurs «cases» et les amener à regarder au-delà des barrières. Nous utilisons des études scientifiques récentes (*in* et *out-group*, etc.) pour réfléchir aux conséquences de la pensée en silo et proposons quelques leviers efficaces pour contourner ce phénomène.

PROGRAMME:

- Notre cerveau social
- Pourquoi sommes-nous faits pour collaborer?
- Et pourquoi ne le faisons-nous pas dans de nombreux cas?
- Comment éviter la pensée en silo?

06

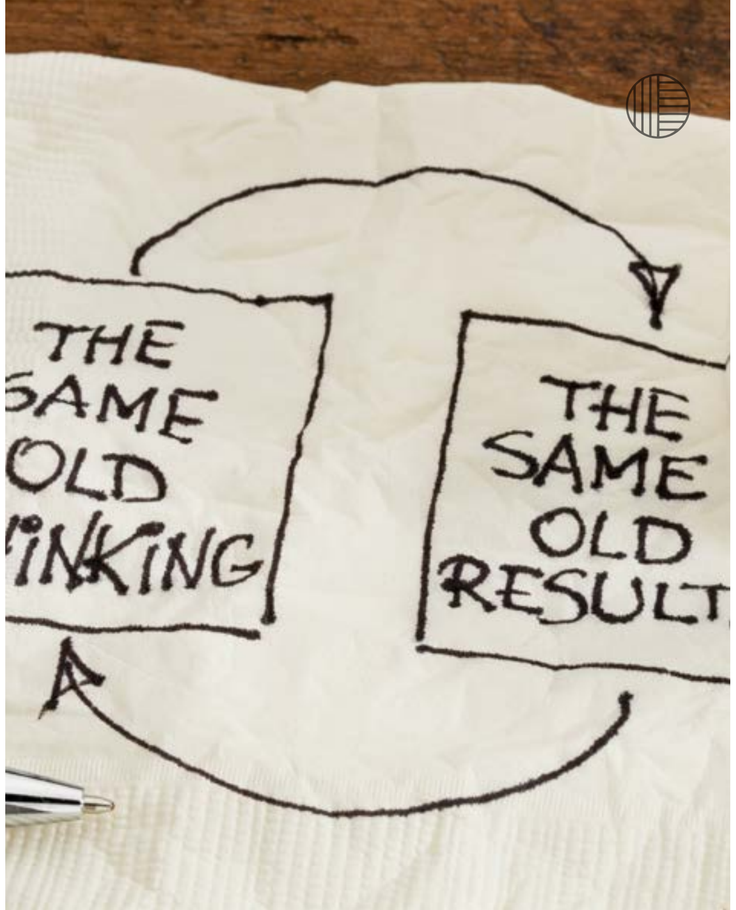
MINDSET & THE BRAIN

CRÉER UN ETAT D'ESPRIT OUVERT AU DEVELOPPEMENT

Nos talents et compétences contribuent à nos réussites. Mais notre état d'esprit et notre mode de pensée jouent aussi un rôle important. Un état d'esprit orienté développment (growth mindset) est indispensable si nous travaillons dans un environnement qui évolue rapidement! D'après le professeur Carol Dweck, si vous considérez le succès comme une affaire de talent inné et l'échec comme la preuve que vous n'êtes pas capable de faire quelque chose, vous possédez un état d'esprit statique. Vous pensez alors que les caractéristiques d'une personne sont définitives et ne peuvent pas changer via l'apprentissage. Une personne qui observe ses échecs avec curiosité et les considère comme une occasion d'apprendre possède quant à elle un état d'esprit orienté développement. Si votre cerveau est axé sur l'amélioration et le développement, vous serez plus ouvert aux nouveautés, mais aussi aux obstacles et aux échecs qui vont de pair. Il y a cependant des limites à la croissance, même si il est avéré que ces limites sont extensibles. Lors de cette session d'inspiration, vous découvrirez les leviers de votre état d'esprit et les diverses réactions possibles face aux défis du quotidien du point de vue d'un «growth mindset».

PROGRAMME:

- L'état d'esprit, qu'est-ce que c'est?
- Comparaison entre un état d'esprit statique et un état d'esprit orienté développement
- Quel est mon état d'esprit?
- Comment favoriser un état d'esprit orienté développement?



CHANGE & THE BRAIN

S'OUVRIR AU CHANGEMENT EN EXPLORANT LES CONDITIONS DONT NOTRE CERVEAU A BESOIN POUR Y ARRIVER

La place du travail dans notre vie de même que la manière dont nous l'organisons ont fortement évolué. Nous vivons dans une société dynamique, dans laquelle les transformations au travail et en dehors s'enchaînent à toute allure. Notre cerveau quant à lui, peine à suivre ce rythme. Il est programmé pour prévoir et comprendre le monde qui nous entoure dans le but de contribuer à la survie de notre espèce. Or, les perpétuels changements du quotidien lui compliquent la tâche. Notre cerveau n'est pas conçu pour faire face à l'agitation qui caractérise le monde du travail au 21e siècle. Connaître la physiologie de notre cerveau et les processus activés lors d'un changement peut heureusement nous aider à fonctionner de manière optimale, même dans des contextes de transformation et d'incertitude. Le changement devient beaucoup plus agréable lorsque nous tenons compte du fonctionnement de notre matière grise (et blanche).

PROGRAMME:

- La *flexibilité*, l'une des *compétences du futur*
- Pourquoi le cerveau n'aime pas le changement
- Sauf si… Les conditions du changement
- Conseils pour ouvrir son cerveau au changement

THE HAPPY BRAIN (@WORK)

STIMULER LE BONHEUR AU TRAVAIL GRACE À 5 TRUCS & ASTUCES

Il y a 20 ans, on pensait que le bonheur au travail n'augmentait pas la productivité. Des études scientifiques récentes démontrent le contraire: un collaborateur heureux au travail obtient de meilleurs résultats. Le bonheur au travail n'est pas uniquement une question de bien-être du personnel, mais aussi de rentabilité économique. Les organisations «malheureuses» perdront leurs talents et verront leurs activités décliner. C'est pour toutes ces raisons que le bonheur est l'une des compétences du futur. Les entreprises de demain doivent être capables d'organiser le travail de manière à maximiser les chances de bonheur pour leurs collaborateurs et leurs responsables. Et ceux-ci doivent posséder les compétences requises pour que leur temps de travail leur apporte le plus de joie et de productivité possible. Les deux parties doivent donc prendre leurs responsabilités pour apprendre ce qui est nécessaire.

PROGRAMME:

- Bonheur au travail et rentabilité économique
- Pourquoi le bonheur est l'une des *compétences du futur*
- Le bonheur, une compétence qu'il est possible d'apprendre
- Ce que les organisations doivent apprendre sur le bonheur au travail: cinq trucs et astuces
- Ce que les individus doivent apprendre sur le bonheur au travail: cinq trucs et astuces

10

FOCUS & THE BRAIN

APPRENDRE L'ART DE LA CONCENTRATION GRACE À UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DE SON CERVEAU

Les distractions n'ont jamais été aussi nombreuses qu'aujourd'hui. Du matin au soir, nous sommes exposés à un flux inépuisable de coups de fil, de messages WhatsApp, d'e-mails et de notifications sur Facebook, Instagram ou des sites d'actualité. Dans cet environnement d'interférences permanentes, il y a une *compétence* qui gagne chaque jour en importance : la concentration. Toute personne qui possède cette capacité de fixer son attention sur une tâche sans se laisser perturber par des stimuli internes et externes est beaucoup plus productive et épargne une précieuse énergie mentale tout au long de la journée. Dans ce keynote, nous commençons par nous intéresser à la manière dont la concentration et la distraction impactent notre cerveau: ces états sont visibles dans notre matière grise et tous deux remplissent une fonction. Chaque participant analyse ses propres stimuli internes et externes (les éléments qui le distraient) et apprend des techniques pour maintenir plus longuement sa concentration. Notre cerveau est malléable et peut être exercé aussi pour tout ce qui concerne la concentration.

Vous allez découvrir les dernières avancées scientifiques sur la concentration et la distraction, ainsi que des techniques applicables immédiatement afin de mieux gérer les innombrables stimuli qui nous parviennent au fil de la journée.

PROGRAMME:

- Pourquoi la concentration est-elle une *compétence du futur* essentielle
- Comment la concentration et la distraction impactent-elles notre cerveau
- Est-il possible d'apprendre à se concentrer?
- Quels sont les stimuli susceptibles de détourner notre attention?

SLEEP & THE BRAIN

SENSIBILISER CHACUN À L'IMPORTANCE DE BIEN DORMIR EN JETANT UN COUP D'OEIL DANS LE CERVEAU EN ETAT DE SOMMEIL

Tout le monde connaît les avantages physiques d'une bonne hygiène de sommeil. Mais saviez-vous que votre cerveau est aussi très actif pendant que vous dormez? Au point que pendant les heures durant lesquelles vous êtes réveillés, vous avez gagné en intelligence, en fraîcheur et en résilience. Des études récentes indiquent que les personnes occupant des postes élevés dorment en général davantage que leurs collègues. Pas parce qu'ils ont plus de temps pour dormir, mais parce qu'ils considèrent le sommeil comme essentiel pour leurs prestations. Et ils ont raison! Le sommeil permet au cerveau de se reconcentrer, de consolider les souvenirs et les expériences et de générer une certaine résilience en prévision des défis qu'il faudra surmonter le lendemain. Bien dormir, et en quantité suffisante, vous aidera à réfléchir plus vite, à vous sentir mieux et à travailler plus intelligemment. Ce keynote rend hommage et promeut une bonne hygiène du sommeil!

PROGRAMME:

- Le sommeil et le cerveau
- Maman, pourquoi faut-il dormir?
- *Commencer à dormir :* dormir, ça s'apprend
- Facteurs indispensables à une bonne hygiène du sommeil
- Trucs et techniques pour apprendre à dormir

11

BRAINLEADERSHIP: UPGRADE YOUR BRAIN

AUGMENTER SA CONNAISSANCE EN AUTOGESTION GRACE AUX NEUROSCIENCES

Les innombrables évolutions que traversent les organisations exigent une autogestion (self-leadership). Les partenariats, les changements au sein de structures et les transformations numériques nous obligent à faire davantage appel à notre «force cérébrale». Aujourd'hui, grâce aux initiatives menées par le monde de la santé, nous savons comment prendre soin de notre corps. Un bon sommeil, de l'exercice et une alimentation saine peuvent suffire pour avoir un corps en bonne santé, mais pas pour avoir une réflexion rapide, créative et efficace. Nous savons en général peu de choses sur l'effet négatif que des interruptions constantes et un bombardement d'informations peuvent avoir sur notre bien-être mental. Or, les études neuroscientifiques sur l'hygiène cérébrale abondent. Nous les avons transposées en 7 piliers concrets, avec pour chacun d'eux des trucs et astuces applicables au niveau professionnel .

PROGRAMME:

- Démystification de l'autogestion
- Les 7 facteurs d'hygiène pour l'autogestion
- Comment intégrer facilement ces facteurs dans nos routines
- Factultatif: cette session d'inspiration est souvent combinée à notre programme d'apprentissage en ligne destiné à renforcer votre résilience personnelle: hi.**BRAIN.** (www.hibrain.be)

12

hi.**BRAIN**

UPGRADE ONLINE YOUR BRAIN

AUGMENTER SA CONNAISSANCE EN AUTOGESTION GRACE AUX NEUROSCIENCES

Travailler sa résilience peut se faire dans le contexte professionnel, mais aussi dans la sphère privée. La manière dont nous prenons soin de nous a un impact énorme sur notre fonctionnement au travail. The Tipping Point a donc préparé un nouveau trajet d'apprentissage entièrement numérique pour aider les travailleurs à s'y mettre. Les organisations ont ainsi la possibilité d'apporter à leurs collaborateurs qui souhaitent améliorer leur résilience un soutien qui s'étend à la sphère privée. hi.BRAIN n'a rien d'un cours théorique ennuyeux en ligne, son but est de vous apprendre comment avoir un cerveau en pleine forme en faisant une série d'exercices intéressants dans votre vie quotidienne. Notre équipe de neuroscientifiques et de formateurs spécialisés a sélectionné pour vous les 7 pilliers d'un cerveau en forme et les a transposés en un trajet qui améliorera votre santé mentale et par là, votre vie entière!

PROGRAMME:

- C'est vous qui choisissez les exercices que vous voulez faire, quand et où vous voulez, sur l'appareil de votre choix
- Vous analysez votre résilience au moyen d'une évaluation en ligne
- Vous apprenez à connaître le fonctionnement de votre cerveau
- Vous pouvez inviter un ami à réaliser des défis ensemble
- Plus d'infos sur www.hibrain.be

PRIX

JUSQU'À 12 PERSONNES	DE 13 À 40 PERSONNES	DE 41 À 80 PERSONNES	DE 81 À 120 PERSONNES	PLUS DE 120 PERSONNES
950 euro	**1250 euro**	**1750 euro**	**2250 euro**	**Min. 2250 euro**
(79 euro par personne)	(31,25 euro par personne)	(21,85 euro par personne)	(18,75 euro par persoonne)	(10 euro par personne)

Inclus dans le prix: Laptop du formateur et briefing téléphonique.
Non compris: 350 euro dans le cas d'un briefing supplémentaire chez le client, TVA de 21%, frais de déplacement de 0,50 euro/km par personne calculés depuis Malines.

BUILDING THE SKILLS FOR TODAY AND TOMORROW

The TIpping Point
Persoonshoek 7 bus 3
2800 Mechelen
info@thetippingpoint.be
+32 15 68 26 10