



La performance professionnelle
par les sciences cognitives

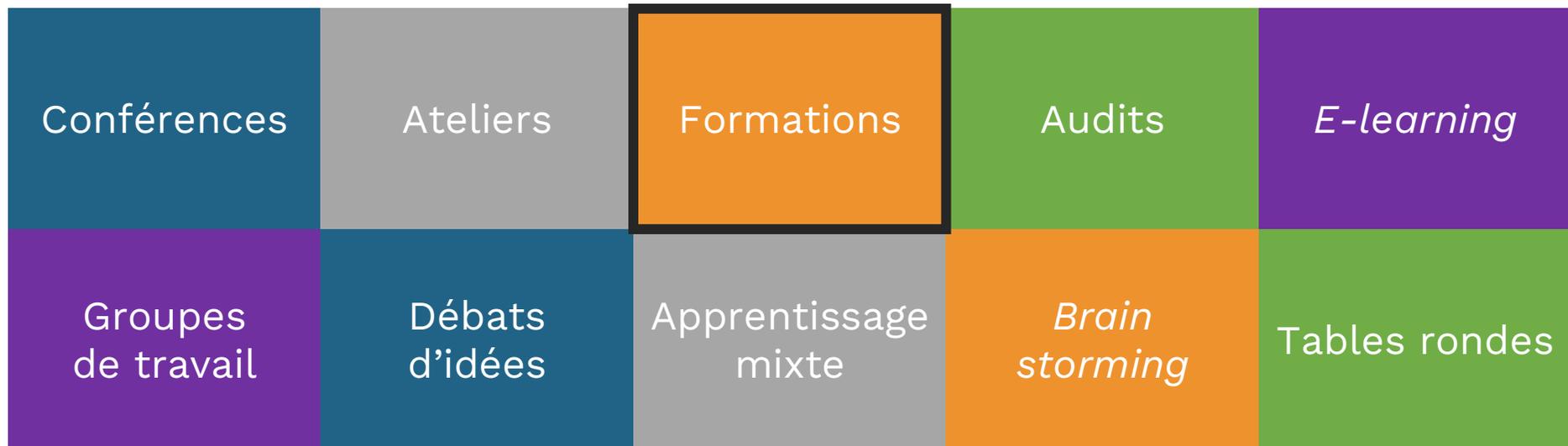
FORMATIONS 2023

NOS MODES D'INTERVENTION

Le facteur humain peut être un puissant levier de croissance, car il est au cœur des problématiques de l'entreprise. La connaissance des mécanismes de la pensée permet d'en maîtriser de nombreux aspects.

Les avantages pour l'individu, la stratégie, l'innovation ou la communication transforment l'entreprise consciente des enjeux en un acteur de premier plan auprès du grand public.

Fort de ce constat, U'FINIK élabore des actions opérationnelles qui respectent le fonctionnement cognitif. Ces actions aboutissent à des solutions pérennes au service de la compétitivité.



Qualité et pertinence sont garanties par un suivi des actions mises en place pendant toute la durée de l'intervention, et a posteriori.



NOS FORMATIONS

QVCT : bien-être et sécurité au travail

4

Optimisation de la stratégie marketing

6

Innovation managériale : confiance et communication

8

Performance individuelle et collective

10

Pratique de la RSE avec les sciences cognitives

12

QVCT : bien-être et sécurité au travail

Description

La Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) est devenue ces dernières années un enjeu majeur pour les entreprises. Elle concerne le bien-être des salariés et, également, leur engagement, leur équilibre, leur santé, leur libre parole et leur formation. La QVCT dépend, de plus, d'un environnement de travail adapté aux besoins individuels et collectifs, garantissant la bonne conduite des missions. Être en mesure d'appliquer des connaissances et des méthodes qui permettent d'atteindre ces objectifs est aujourd'hui primordial.



Public

Direction, responsable RH, manager, et toute personne concernée par ces problématiques

Nombre de participants

Individuel
Collectif (10 participants maximum)

Prérequis

Aucun

Durée

2 journées (par ½ journée, selon disponibilités)

Organisation

Lieu de la formation à définir selon les besoins et les possibilités.
Visioconférence possible.

Accessibilité

En cas de besoin d'adaptation particulier, veuillez nous contacter.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les situations de souffrance
- Adopter une posture managériale orientée vers la qualité de vie et des conditions de travail
- Acquérir une meilleure compréhension des effets de l'hygiène de vie au quotidien
- Comprendre la concentration et son fonctionnement en espace collectif
- Retrouver le goût du « mono-tâche »

Compétences acquises

- Pouvoir reconnaître et réguler les signes du stress
- Développer des stratégies de défense pour diminuer la pression au quotidien
- Savoir repérer les obstacles à une bonne qualité de vie et des conditions de travail
- Élaborer un plan d'amélioration de l'hygiène de vie
- Favoriser le soutien social entre les membres de l'équipe au moyen de techniques de communication



Programme pédagogique

Gestion du stress au quotidien

Différents types de stress
Effets du stress sur le cerveau
Faire face au stress
Repérer et contrer le burnout

Équilibre corps et esprit au travail

Apports nutritionnels et exercice physique
Systèmes Nerveux Entérique et Central
Risques psychosociaux et hygiène de vie
Mettre en place des habitudes bénéfiques

Bonnes conditions de travail en espace partagé

Concilier travail collaboratif et individuel
Travailler ses capacités de concentration
Retrouver son attention après une interruption
Savoir se rendre disponible mais inaccessible

Communication interne & gestion de conflit

Fondements des modes de communication
Communication : levier d'influence
La source du conflit : Pourquoi ? Comment ?
Sortir de la crise : perspectives et *statu quo*

Modalités et moyens pédagogiques

- Une pédagogie participative et immersive, alternant apports théoriques et cas concrets issus d'expériences et de pratiques professionnelles
- Un dialogue instauré *via* des activités de groupes
- Une validation des acquis par la mise en situation, des ateliers et des questionnaires ciblés
- Des supports de présentation numériques, des fiches récapitulatives pratiques et aide-mémoire

Tarifs HT (TVA non applicable, art. 293 B du CGI)

Individuel : 1 725€

Collectif (≤6 stagiaires) : 2 330€

Diagnostic/préparation : 425€

Intervenant

Josselin UHLRICH, formateur en sciences cognitives

Modalités de contact et délais d'accès

Pour toute information : contact@ufink.fr – 06 26 20 60 68
Calendrier d'intervention selon les disponibilités de chacun



Optimisation de la stratégie marketing

Description

Les stratégies marketing des entreprises ne répondent pas toujours aux attentes des consommateurs. Afin d'augmenter la pertinence des actions mises en place, il convient de mieux connaître sa cible. Son comportement est régi notamment par son fonctionnement cognitif. Ce dernier permet non seulement de mieux comprendre les autres, mais également de mieux se connaître soi-même. Dans un contexte où innovation et créativité sont centrales, en appréhender et maîtriser les tenants et aboutissants permet d'optimiser la vente.



Public

Direction, responsable marketing, et toute personne concernée par ces problématiques

Nombre de participants

Individuel
Collectif (10 participants maximum)

Prérequis

Aucun

Durée

2 journées (par ½ journée, selon disponibilités)

Organisation

Lieu de la formation à définir selon les besoins et les possibilités.
Visioconférence possible.

Accessibilité

En cas de besoin d'adaptation particulier, veuillez nous contacter.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qui régit la prise de décision
- Apprivoiser le fonctionnement de la créativité
- Connaître les facteurs qui influencent l'évaluation d'un produit par le consommateur
- Savoir engager l'attention du consommateur et sa décision d'achat
- Détecter et contrer les habitudes qui brident les capacités cognitives

Compétences acquises

- Mettre en place une évaluation de l'action marketing
- Calibrer efficacement les caractéristiques physiques d'un produit ou d'un packaging
- Maîtriser des techniques simples pour booster la créativité et les capacités d'innovation
- Se mettre en capacité d'innover avec pertinence
- Se prémunir des idées préconçues sur les besoins des consommateurs et leur évaluation



Programme pédagogique

Découvrir le cerveau des consommateurs

Les essentiels de l'économie comportementale
Le circuit de la récompense
Les décisions automatiques et contrôlées
Le rôle des émotions sur la décision d'achat

Les leviers d'innovation et de créativité

L'expertise et le raisonnement
La pensée divergente et convergente
L'importance du groupe
Le vagabondage mental

Augmenter efficacement sa créativité

Le processus créatif
Le raisonnement associatif Vs. dirigé
Les prototypes et les concepts
L'ennui, un allié de la créativité

Concevoir et optimiser la vente

Comprendre la perception et l'évaluation
Percevoir les besoins au-delà des envies
Utiliser les outils et méthodes d'analyse
Savoir évaluer son offre, sa communication

Modalités et moyens pédagogiques

- Une pédagogie participative et immersive, alternant apports théoriques et cas concrets issus d'expériences et de pratiques professionnelles
- Un dialogue instauré *via* des activités de groupes
- Une validation des acquis par la mise en situation, des ateliers et des questionnaires ciblés
- Des supports de présentation numériques, des fiches récapitulatives pratiques et aide-mémoire

Tarifs HT (TVA non applicable, art. 293 B du CGI)

Individuel : 1 725€

Collectif (≤6 stagiaires) : 2 330€

Diagnostic/préparation : 425€

Intervenant

Josselin UHLRICH, formateur en sciences cognitives

Modalités de contact et délais d'accès

Pour toute information : contact@ufink.fr – 06 26 20 60 68
Calendrier d'intervention selon les disponibilités de chacun



Innovation managériale : confiance et communication

Description

Le management est une fonction centrale en entreprise. La dimension humaine et, par là, le fonctionnement cognitif, en est la clé. Il est possible de l'analyser afin de construire une stratégie managériale innovante qui réponde aux besoins de toutes et tous. Un bon management vise à renforcer la motivation et l'engagement au sein de la structure et à autonomiser les salariés. Cela passe par la mise en place d'une écoute bienveillante, génératrice de confiance. Dès lors, lorsque l'ensemble des forces vives de l'entreprise travaille de concert, toute transformation nécessaire est mieux acceptée.



Public

Direction, responsable RH, manager, et toute personne concernée par ces problématiques

Nombre de participants

Individuel
Collectif (10 participants maximum)

Prérequis

Aucun

Durée

2 journées (par ½ journée, selon disponibilités)

Organisation

Lieu de la formation à définir selon les besoins et les possibilités.
Visioconférence possible.

Accessibilité

En cas de besoin d'adaptation particulier, veuillez nous contacter.

Objectifs pédagogiques

- Remettre les salariés dans un mode collaboratif
- Redéfinir les attentes pour sortir de la crise
- Permettre une meilleure coordination et coopération entre les différents collaborateurs
- Promouvoir la reconnaissance de l'individualité dans la prise en charge managériale
- Replacer le collaborateur au centre du travail et des décisions qui le concernent

Compétences acquises

- Maîtriser les facteurs impliqués dans la communication
- Adopter les comportements promouvant l'action et abandonner les comportements néfastes
- Régler un conflit entre collaborateurs ou avec le manager de proximité
- Créer des dynamiques de groupe efficaces et durables
- Générer la responsabilisation, l'autonomisation et l'efficacité durable par la démonstration



Programme pédagogique

Manager par les sciences cognitives

- Le stress et la performance
- Décrypter la soumission à l'autorité
- Développer son écoute
- Maîtriser la communication non-violente

Autonomiser les collaborateurs

- Le renforcement positif et le guidage de l'action
- Communiquer des feedbacks efficaces
- Instaurer une confiance réciproque
- L'Humain au cœur du processus décisionnel

Accompagner une transformation managériale

- Détecter et mettre à profit les points de rupture
- Le rythme des collaborateurs
- Le passage du statu quo au promouvant
- Rapprocher les acteurs du changement

Optimiser la motivation et l'engagement

- Buts, objectifs et points de référence
- Levers cognitifs de l'engagement
- Le circuit de la récompense
- Éviter le désengagement

Modalités et moyens pédagogiques

- Une pédagogie participative et immersive, alternant apports théoriques et cas concrets issus d'expériences et de pratiques professionnelles
- Un dialogue instauré *via* des activités de groupes
- Une validation des acquis par la mise en situation, des ateliers et des questionnaires ciblés
- Des supports de présentation numériques, des fiches récapitulatives pratiques et aide-mémoire

Tarifs HT (TVA non applicable, art. 293 B du CGI)

Individuel : 1 725€

Collectif (≤6 stagiaires) : 2 330€

Diagnostic/préparation : 425€

Intervenant

Josselin UHLRICH, formateur en sciences cognitives

Modalités de contact et délais d'accès

Pour toute information : contact@ufink.fr – 06 26 20 60 68
Calendrier d'intervention selon les disponibilités de chacun



Performance individuelle et collective

Description

La performance en entreprise est le Graal que chaque individu souhaite atteindre. Toutes et tous veulent, entre autres, avoir une organisation efficace et pouvoir transmettre à autrui de manière persuasive. Ces compétences peuvent s'acquérir à force de travail sur les principales fonctions cognitives. Mais les efforts nécessaires seront grandement réduits si les bonnes méthodes, compétences et connaissances, sont utilisées convenablement. Cette performance peut non seulement être utile en milieu professionnel, mais aussi dans tous contextes au quotidien.



Public

Direction, responsable RH, collaborateur, et toute personne concernée par ces problématiques

Nombre de participants

Individuel
Collectif (10 participants maximum)

Prérequis

Aucun

Durée

2 journées (par ½ journée, selon disponibilités)

Organisation

Lieu de la formation à définir selon les besoins et les possibilités.
Visioconférence possible.

Accessibilité

En cas de besoin d'adaptation particulier, veuillez nous contacter.

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à prioriser efficacement les tâches pour atteindre les objectifs en temps voulu
- Communiquer efficacement
- Convaincre plus facilement du bien fondé des décisions stratégiques
- Connaître et maîtriser les facteurs cognitifs qui influencent la communication
- Passer d'un mode de travail individuel à collectif

Compétences acquises

- Acquérir une méthode d'organisation qui réponde aux contraintes du fonctionnement cognitif
- Développer la flexibilité mentale
- Concevoir et formaliser un discours efficace
- Élaborer des stratégies d'amélioration de l'attention, de la mémoire et de la prise de décision
- Évaluer plus efficacement la pertinence d'une information et la manière de la délivrer



Programme pédagogique

Développer ses capacités cérébrales

Mettre à profit ses fonctions cognitives
 La plasticité cérébrale, facteur de performance
 Atteindre ses objectifs pas à pas
 Méthodes d'optimisation des capacités

Optimiser ses présentations publiques

Les clés de l'attention et de la mémorisation
 Maîtriser la narration : rythme et contenu
 Les bienfaits de la répétition
Storytelling, imaginaire et adhésion

Accroître la productivité par l'organisation

Apprendre à prioriser
 Les obstacles d'une planification efficace
 Faire face aux attraits de la facilité
 Trouver sa méthode optimale de planification

Accroître sa force de persuasion commerciale

Principes de la négociation
 Leviers comportementaux
 Techniques d'échanges
 De multiples contextes d'application

Modalités et moyens pédagogiques

- Une pédagogie participative et immersive, alternant apports théoriques et cas concrets issus d'expériences et de pratiques professionnelles
- Un dialogue instauré *via* des activités de groupes
- Une validation des acquis par la mise en situation, des ateliers et des questionnaires ciblés
- Des supports de présentation numériques, des fiches récapitulatives pratiques et aide-mémoire

Tarifs HT (TVA non applicable, art. 293 B du CGI)

Individuel : 1 725€

Collectif (≤6 stagiaires) : 2 330€

Diagnostic/préparation : 425€

Intervenant

Josselin UHLRICH, formateur en sciences cognitives

Modalités de contact et délais d'accès

Pour toute information : contact@ufink.fr – 06 26 20 60 68
 Calendrier d'intervention selon les disponibilités de chacun



Pratique de la RSE avec les sciences cognitives

Description

La Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE) est la contribution des entreprises au développement durable. Ces enjeux n'ont jamais été aussi forts et sont amenés à prendre davantage d'ampleur dans notre monde en pleine mutation. Seulement, le développement durable ne peut l'être qu'avec l'engagement total d'un maximum de personnes. Or, le facteur humain est paradoxal. Bien que la prise de conscience gagne du terrain, l'action, elle, reste rare. Toute stratégie qui permette à l'entreprise de jouer son rôle d'influence du comportement doit devenir une alliée de premier plan.



Public

Direction, responsable RH, responsable RSE, et toute personne concernée par ces problématiques

Nombre de participants

Individuel
Collectif (10 participants maximum)

Prérequis

Aucun

Durée

2 journées (par ½ journée, selon disponibilités)

Organisation

Lieu de la formation à définir selon les besoins et les possibilités.
Visioconférence possible.

Accessibilité

En cas de besoin d'adaptation particulier, veuillez nous contacter.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qui régit la prise de décision
- Prendre la pleine mesure des enjeux de la RSE et des liens qu'elle entretient avec le facteur humain
- Améliorer le questionnement sur son propre comportement et celui d'autrui, au regard de la RSE
- S'approprier les stratégies d'incitation du comportement
- Générer un mieux-vivre ensemble par des méthodes mutuellement bénéfiques, éthiques et responsables

Compétences acquises

- Savoir décortiquer les mécanismes du comportement
- Mettre en place une méthodologie permettant la création d'actions d'incitations comportementales
- Reconnaître les erreurs d'évaluation d'une situation chez soi et les autres, et les mettre à profit
- Animer/participer, au sein de l'entreprise, à des groupes de création d'actions d'incitations comportementales
- Évaluer l'efficacité des actions et les améliorer



Programme pédagogique

Comprendre le facteur humain dans la RSE

Irrationalité et prévisibilité du comportement
Lutter contre les biais au quotidien
Leviers comportementaux
Petits changements et grandes répercussions

Le changement comportemental au service de la RSE

Mettre en place une méthodologie pertinente
Comprendre les comportements pour les changer
Exploration et sélection des leviers d'action
Des mesures de renforcement

Les défis internes de la RSE

Prise de conscience et réactance
Du coup de pouce à l'habitude
Expérimentations et pérennisation
Intégration à la stratégie d'entreprise

L'action au-delà de l'entreprise

Inspirer les comportements vertueux
L'entreprise comme modèle sociétal
Penser son action dans un large écosystème
Retours sur investissement et logique *nudge*

Modalités et moyens pédagogiques

- Une pédagogie participative et immersive, alternant apports théoriques et cas concrets issus d'expériences et de pratiques professionnelles
- Un dialogue instauré *via* des activités de groupes
- Une validation des acquis par la mise en situation, des ateliers et des questionnaires ciblés
- Des supports de présentation numériques, des fiches récapitulatives pratiques et aide-mémoire

Tarifs HT (TVA non applicable, art. 293 B du CGI)

Individuel : 1 725€

Collectif (≤6 stagiaires) : 2 330€

Diagnostic/préparation : 425€

Intervenant

Josselin UHLRICH, formateur en sciences cognitives

Modalités de contact et délais d'accès

Pour toute information : contact@ufink.fr – 06 26 20 60 68
Calendrier d'intervention selon les disponibilités de chacun





contact@ufink.fr
06 26 20 60 68