

# Mowglie Brain Coaching

## FORMATION A : Bilan de compétences : Test de personnalité

Nom : Bilan de compétences + Test Personnalité

Durée : 3 H

Prix : 600 € HT – 720 € TTC

A distance – Formation individuelle

## FORMATION B Bilan de compétences Test de personnalité approfondi

Nom : Bilan de compétences + Test Personnalité approfondi

Durée : 4 H

Prix : 800 € HT – 960 € TTC

A distance – Formation individuelle

## FORMATION C : Bilan de compétences et de carrière

Intérêt et motivation professionnels

Nom : Elaboration Projet Professionnel

Durée : 6 H

Prix : 1500 € HT - 1800 € TTC

A distance – Formation individuelle

## FORMATION D : Muscler son intelligence

Remédiation cognitive - Amélioration des performances cognitives

Nom : Potentialiser ses performances professionnelles et personnelles

Durée : Nous consulter, à définir en fonction des besoins    Prix : nous consulter, à partir de 800 € HT en individuel

- Mowglie Coaching propose un programme d'entraînement cérébral informatisé permettant d'améliorer les compétences en mémoire de travail et augmenter ses capacités cognitives.
- Le programme de remédiation cognitive est composé d'exercices dont les effets sur la mémoire de travail visuo-spaciale et auditivo-verbale ont été scientifiquement prouvés.
- Gagner en efficacité

## FORMATION E : Croire en ses capacités

Avoir confiance en soi

Nom : Confiance en soi – Apprendre et maîtriser les clefs de la confiance en soi

Apprentissage de méthodes d'autocoaching, renforcer la démarche d'épanouissement et développer son attractivité.

Durée : Nous consulter, à définir en fonction des besoins    Prix : nous consulter, à partir de 1200 € HT en individuel

- Maîtriser les clés de la confiance en soi
- Boîte à outils de développement personnel, concrète et rapide
- Potentialiser ses « soft skills » (« compétences de base »)
- Formation qui s'appuie sur la psychologie sociale

## FORMATION F : Appréhender le télétravail

Boîte à outils entre motivation et adaptation

Nom : Appréhender le télétravail

Évaluation des problématiques rencontrées et adaptation des solutions proposées : charge et décharge mentale. Test de personnalité en inter / Test d'évaluation du climat psycho-social au travail en intra.

Durée : Nous consulter, à définir en fonction des besoins    Prix : nous consulter, à partir de 1200 € HT en individuel

- Comment gagner en efficacité
- Gérer son stress
- Maximiser son efficacité
- Augmenter ses leviers de motivation

# Mowglie Brain Coaching

## FORMATION G : Les secrets de l'éloquence et de la communication non verbale

Nom : L'art de convaincre - Communication verbale et non verbale

La parole est un art martial dont le but est de faire plier l'auditoire à son opinion.

Perception de soi, déjouer les biais cognitifs ou quand notre cerveau nous joue des tours.

Test de personnalité en inter/ Test d'évaluation du climat psycho-social au travail en intra

**Durée :** Nous consulter, à définir en fonction des besoins    **Prix :** nous consulter, à partir de 1500 € HT en individuel

- Apprendre les composantes incontournables de l'art oratoire et de la communication non verbale :
- Prises de parole réussies    - Réduire son stress
- Augmenter sa confiance    - Prendre conscience du langage corporel et de sa propre image

## FORMATION H : Etre heureux au travail

Apprendre à favoriser l'engagement et l'efficacité opérationnelle

Nom : Optimiser l'engagement et l'efficacité au travail / le bien-être améliore la rentabilité de 11 %.

Favoriser la motivation: trouver son « Pourquoi » et accompagner durablement l'efficacité opérationnelle.

Test de personnalité en inter/ Test d'évaluation du climat psycho-social au travail en intra.

Méthode d'auto-coaching : documents pédagogiques.

**Durée :** Nous consulter, à définir en fonction des besoins    **Prix :** nous consulter, à partir de 1600 € HT en individuel

- Pour toute personne qui souhaite enrichir ses compétences
- Gagner en efficacité opérationnelle
- S'épanouir dans son travail

## FORMATION I : Gestion du stress : avant et après la pandémie

Le poids des émotions

Nom : Gestion du stress: le poids des émotions

Gestion de la peur, Syndrome de la cabane à la nouvelle vie.

Les conditions de l'engagement : management de terrain plus centré et collaboratif.

Questionnaire sur les facteurs de motivation.

**Durée :** Nous consulter, à définir en fonction des besoins    **Prix :** nous consulter, à partir de 1800 € HT en individuel

- Faire face au quotidien, à des situations stressantes : savoir les gérer
- S'épanouir dans son travail
- Renforcer sa confiance en soi

## FORMATION J : Savoir vendre un frigo à un esquimau

Marketing de soi : Comment se rendre indispensable ?

Nom : Marketing de soi - Se rendre indispensable

La vente n'existe pas, seul l'achat existe.

Comprendre nos limites et excès de confiance en nous. Déjouer les biais cognitifs par une communication sans faille.

Questionnaire sur le système de valeurs au travail / sur les facteurs de motivation.

**Durée :** Nous consulter, à définir en fonction des besoins    **Prix :** nous consulter, à partir de 2000 € HT en individuel

- Apprendre les composantes incontournables de l'art oratoire et de la communication non verbale.
- Accompagner durablement l'efficacité opérationnelle.
- Optimisation globale des compétences
- Dispensée par une neuro-psychologue, spécialisée dans l'expertise mentale

# Mowglie Brain Coaching

## FORMATION K : Les dangers des écrans Apprendre à s'en servir à bon escient.

Nom : Les dangers des écrans : apprendre à s'en servir à bon escient.

Apprentissage des effets des écrans et comment s'en servir à bon escient.  
Alternatives et méthodes de contrôle.

**Durée** : Nous consulter, à définir en fonction des besoins      **Prix** : nous consulter, à partir de 600 € HT en individuel

- Faire une évaluation neuropsychologique : WPPSI, WISC, WAIS, Tea-ch (différents types d'attention...)
- Aménager l'organisation du travail pour limiter les risques liés au travail sur écran
- Avoir des outils concrets et des pistes de réflexion pour prévenir les risques liés aux écrans.
- Approche neuro-psychologique

## FORMATION L : La mythologie appliquée à la psychologie Comprendre les Hommes.

Nom : La mythologie appliquée à la psychologie

Psychologie et mythologie ne font pas qu'un ou ne sont pas opposés, ils sont la continuité l'un de l'autre.  
Apprendre les composantes incontournables de la mythologie.

Comment les mythes traduisent le monde des affects : ils constituent un langage sur notre psychologie par leur projection de l'intériorité humaine.

**Durée** : Nous consulter, à définir en fonction des besoins      **Prix** : nous consulter, à partir de 4 500 € HT en individuel

- Mythe : voie d'expression pour lire notre psyché interne
- Clés pour comprendre nos interactions
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences

## FORMATION M : La prévention des Risques Psycho- Sociaux (RPS)

Nom : Sensibiliser aux RPS

Sensibiliser et prévenir les collaborateurs: identifier, évaluer et prévenir les risques psycho-sociaux

Mise en place d'indicateurs pour anticiper les situations à risque : interactions, questionnaires et mises en situation  
Aménager les solutions dans l'entreprise en accord avec les Ressources Humaines.

**Durée** : Nous consulter, à définir en fonction des besoins      **Prix** : nous consulter, à partir de 600 € HT en individuel

- Anticiper les situations à risque
- Agir face aux situations existantes
- Mise en œuvre de baromètres pour prévenir les RPS
- Cas pratiques et concrets
- **Adaptabilité à chaque entreprise**

## ACCESSIBILITE DE TOUTES NOS FORMATIONS

- **Accessibilité facilité pour les personnes en situation de handicap, nous informer dès l'inscription.**