



Développement de l'Intelligence Adaptative

Cette formation, issue de l'ANC (Approche Neurocognitive et Comportementale), est développée par l'IME (Institut de Médecine Environnementale), qui est un centre de recherche neuroscientifique basé à Paris.

Il s'agit de mieux comprendre comment fonctionne votre cerveau, comment vous prenez vos décisions et comment vous pouvez modifier votre comportement. Vous apprendrez comment avoir le comportement approprié à toutes circonstances, en particulier les situations nouvelles, complexes ou imprévues. Ceci en devenant plus intelligent émotionnellement (meilleure gestion de vos émotions).

A propos du fonctionnement du cerveau

Il semble exister une alternance fonctionnelle entre deux modes de fonctionnement mental, dont les substrats neurobiologiques ont été mis en évidence dans la résonance magnétique fonctionnelle.

Mode mental automatique : activation des régions postérieures et inférieures du cerveau. Il permet le traitement cognitif de situations considérées comme simples ou connues. Ce mode mental est résistant au changement, c'est un fait biologique. Cette partie du cerveau fonctionne en silo et non de manière transversale et réellement collaborative. Ce mode est donc adapté pour faire rapidement des actes connus.

Mode mental adaptatif : activation des régions préfrontales du cerveau. Il permet le traitement cognitif de situations considérées comme complexes, nouvelles ou inconnues. Il permet d'être curieux, de s'adapter, de nuancer, de relativiser, de penser et d'avoir une vision personnelle.

Le mode mental automatique semble être plus rapide et plus "conscient" que le mode mental adaptatif. Dans le programme, nous proposons d'apprendre à **passer de manière plus consciente du mode mental automatique au mode mental adaptatif**.

Le résultat sera que vous serez capable de réduire votre stress, de faire face à des situations complexes, nouvelles ou inconnues, avec calme. A votre tour vous pourrez prendre de bonnes décisions et adapter votre comportement à la situation.