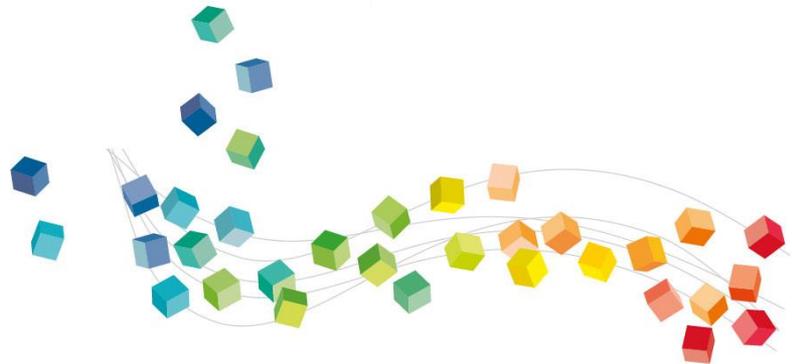
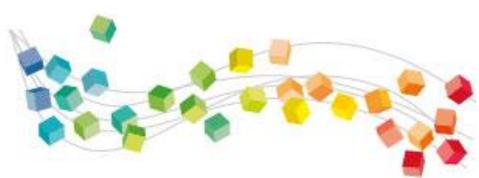


Brain-Switch

Niveau 1

Chantal Vander Vorst
www.detoxandgrow.com
00.32.495.55.15.74





Le CFIP en quelques mots



Fondé en **1970**
2 entités : **Belgique** et **France**



+ de 40 intervenants
Français – néerlandais - anglais



Secteurs :

- Associatif
- Public
- Privé



Formation
- **inter-entreprises**
- **intra-entreprise**

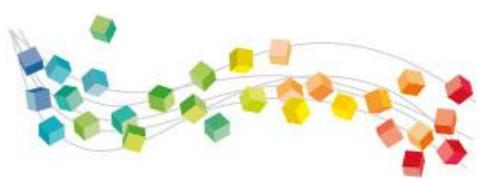


- Management & leadership
- Gestion des ressources humaines
- Communication interpersonnelle
- Gestion du changement
- Gestion des risques psychosociaux



5 écoles de formation certifiante :

- Analyse transactionnelle
- Académie de Coaching
- Intervention systémique et stratégique dans les organisations
- Programmation Neurolinguistique
- Psychodrame



Certificats et reconnaissance :



Satisfaction client
2018-2021



Académie de coaching,
certifiée ICF



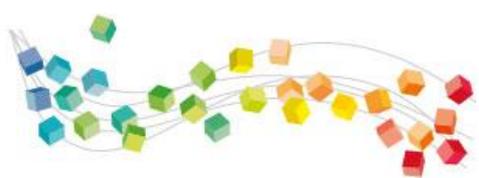
Ecole de PNL,
certifiée IN



Reconnu comme
organisme
d'Education
Permanente

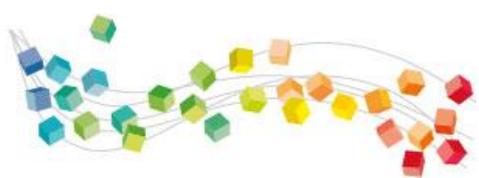
Le CFIP est membre de :





Convaincus que **former, accompagner**
et **analyser** participent à l'**autonomisation**,
à la **responsabilisation** des individus et
des équipes et à l'**évolution** des organisations.

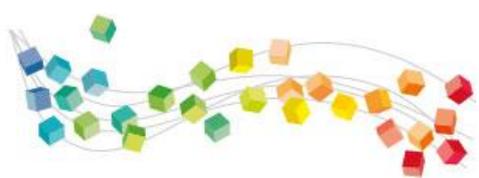




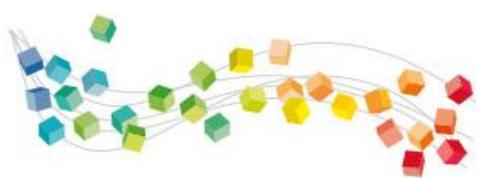
Ils nous font confiance



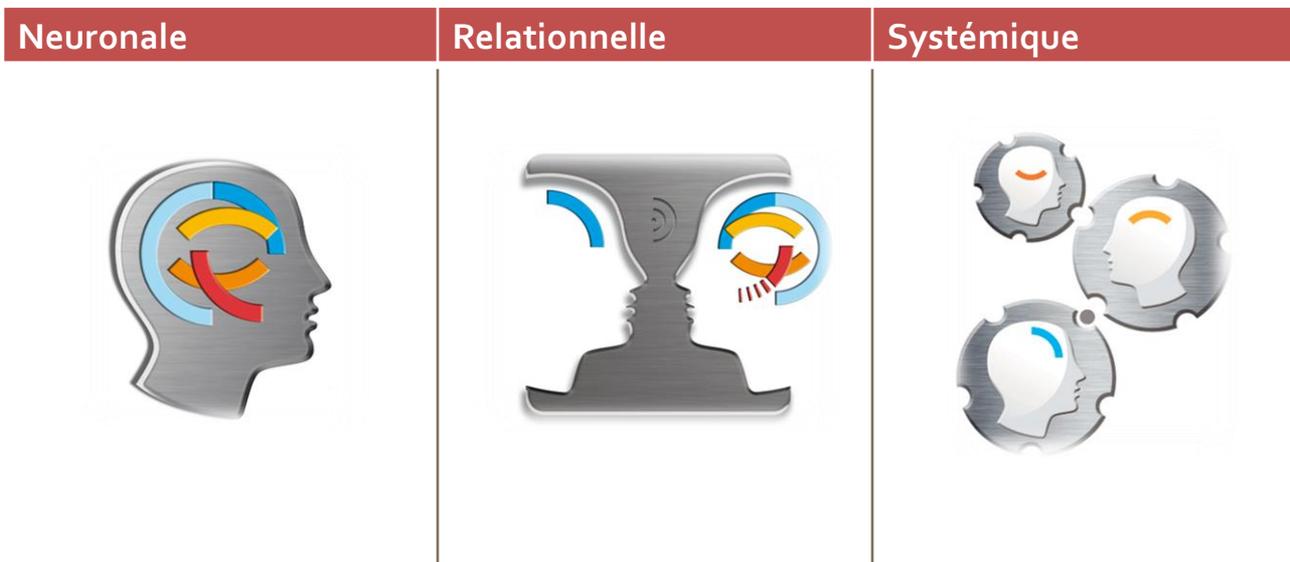
et encore beaucoup d'autres...



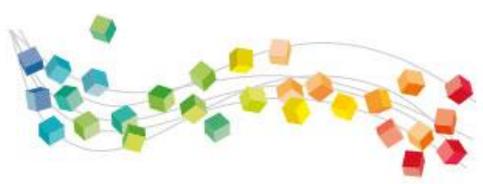
Nous sommes convaincus qu'une meilleure compréhension de qui nous sommes et de notre fonctionnement peut mener à des vies professionnelles plus épanouies, qui trouvent le point d'harmonie entre bien-être et performance.



Dimensions considérées

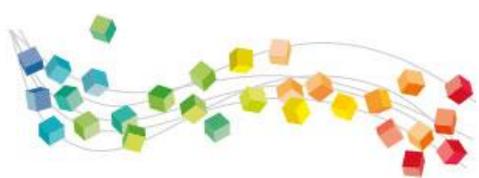


Révéler le potentiel eu travers du processus Detox and Grow.



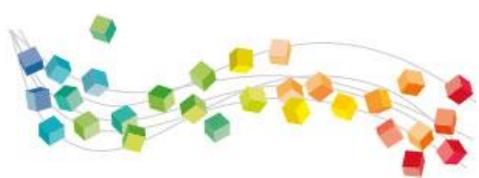
Programme

- Journée 1 : utiliser la puissance du mode mental adaptatif

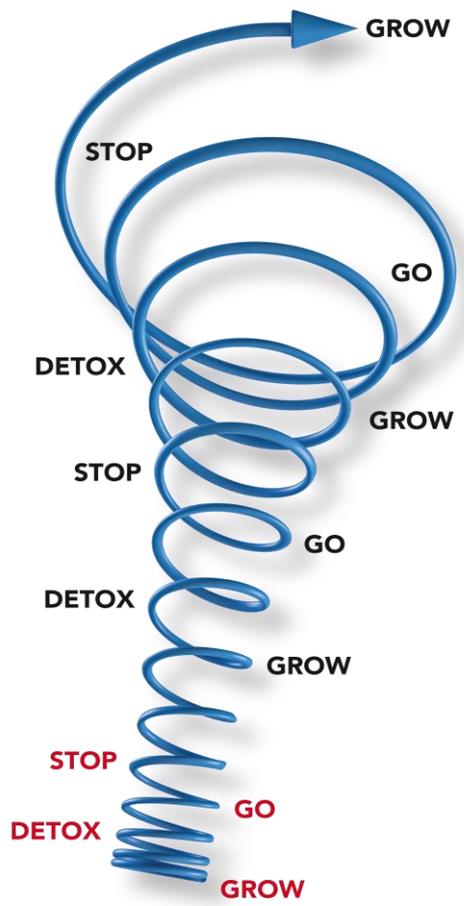


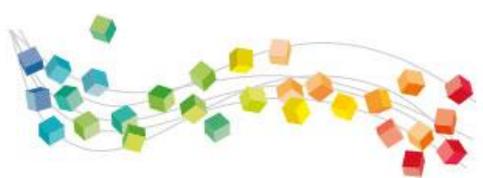
Detox and Grow

- Le processus Detox and Grow créé par Chantal Vander Vorst est un tremplin rigoureux vers le dépassement de Soi. Telle une spirale positive, il nous fera vivre une succession d'élévations et d'escaliers :
 - Les escaliers « Grow » : l'activation du rêve et la visualisation positive pour que le projet devienne palpable en stimulant de façon consciente et volontaire la zone préfrontale du cerveau
 - Les escaliers « Detox » : qui permettent de nettoyer les peurs et automatismes pouvant freiner le mouvement
 - Les escaliers « Go », activant la mise en mouvement par la décision, en libérant l'audace et l'action
 - Les escaliers « Stop », permettant le feed-back et le réveil. Faire le point, identifier de façon honnête là où nous en sommes, ce qui manque pour y arriver, et décider de continuer le chemin

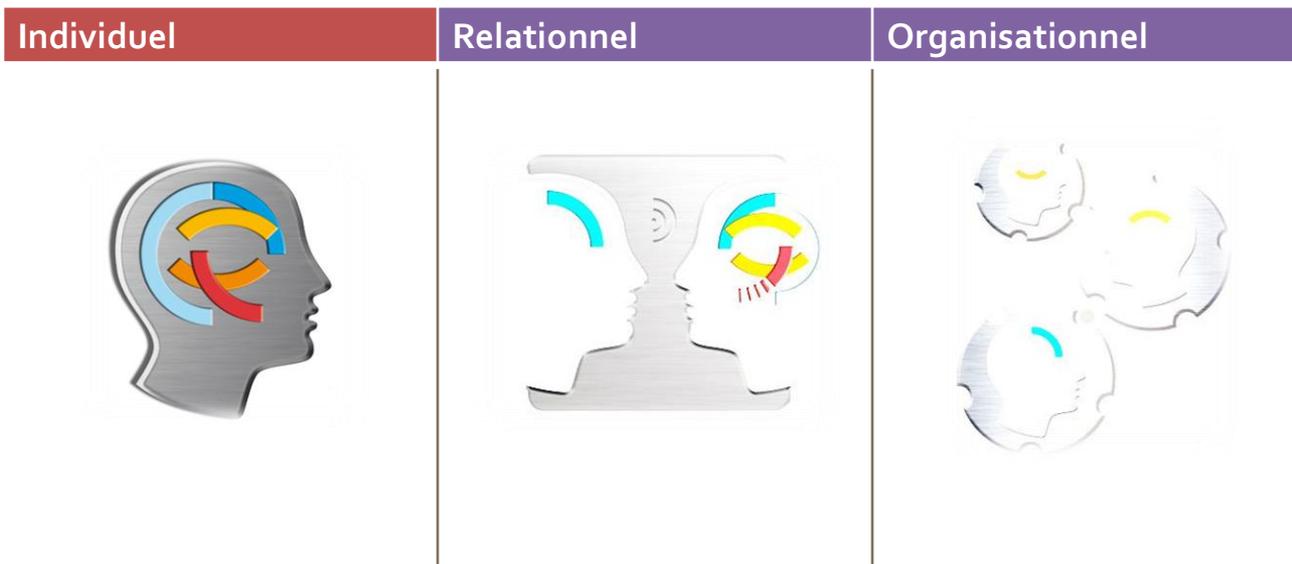


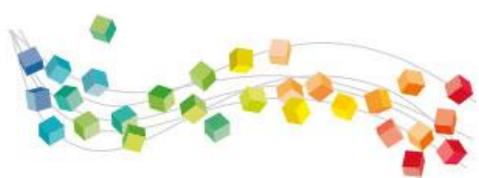
Detox and Grow



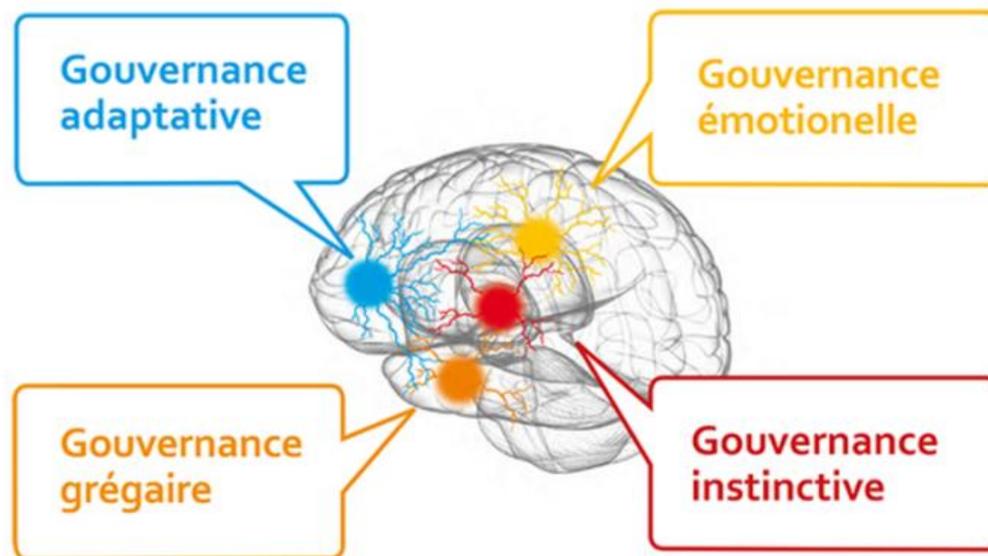


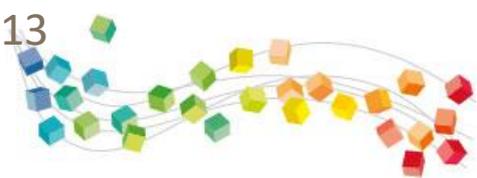
Niveau individuel ou neuronal





Nos pilotes

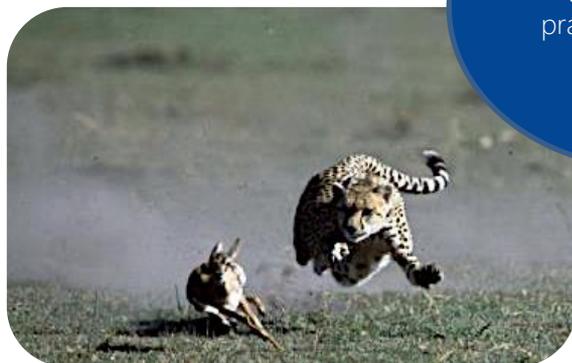




Les trois formes de stress de Henri Laborit



Écouter les
« états d'urgence de
l'instinct », une
pratique essentielle
en Neuro-
Leadership.





Les trois formes de stress de Henri Laborit



Activation de
l'action
Pas de danger

État de CALME

Serein et en
possession de tous
nos moyens



Fuite
S'échapper

Inquiétude,
anxiété, angoisse,
peur



Lutte
Se défendre

État de STRESS

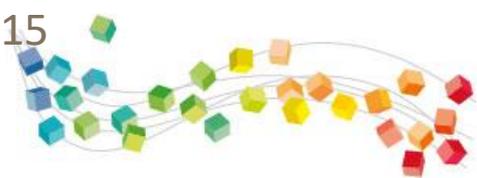
Énervement,
agacement, colère,
agressivité



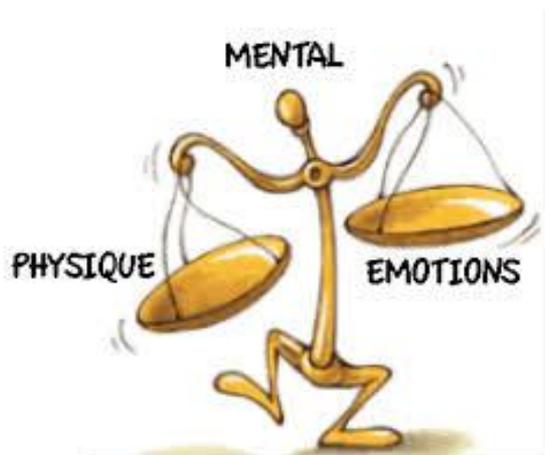
Inhibition
Se cacher

Découragement,
vision négative,
non désir



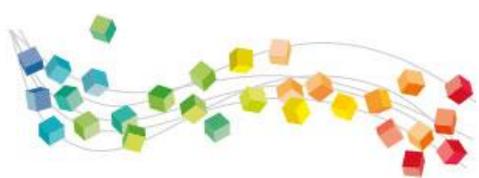


Un lien magique

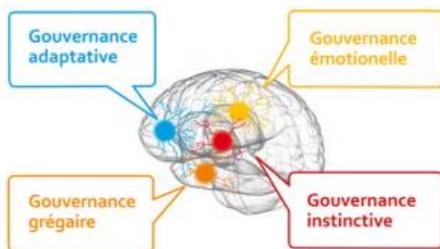


Un lien magique entre trois voies d'accès.

Lorsque le mental va trop loin, le corps et les émotions hurleront ... jusqu'à se faire entendre.



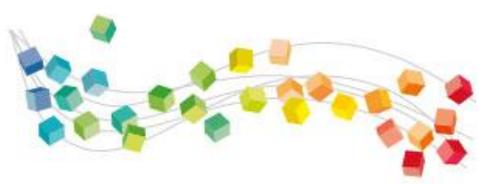
Trois bascules



Comportements
CORPS - ACTION

Emotions
RESSENTI

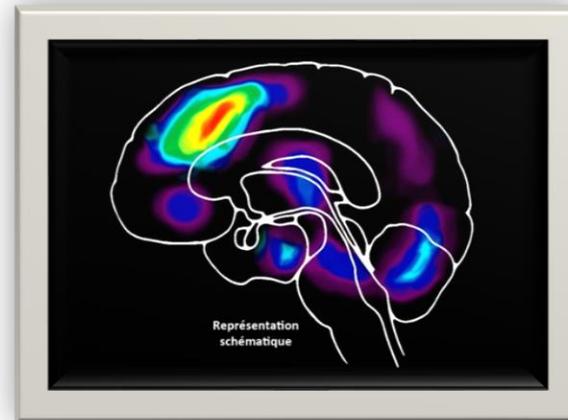
Pensées
MENTAL



Mode mental automatique et préfrontal



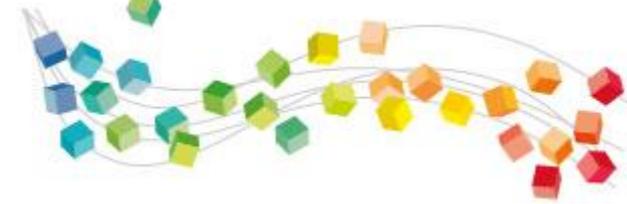
Automatic Mode



Prefrontal Mode

Posner, M. & Raichle, M. (1998). The neuroimaging of human brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 95(3), 763-4.

Fernandez-Duque, D. & Posner, M. (2001). Brain Imaging of Attentional Networks in Normal and Pathological States. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 23, N°01, 74-93

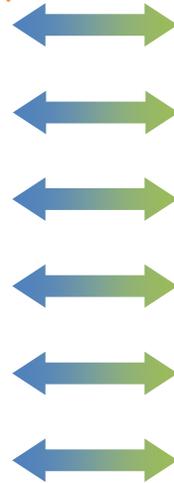


Six portes d'entrées

MM Automatique

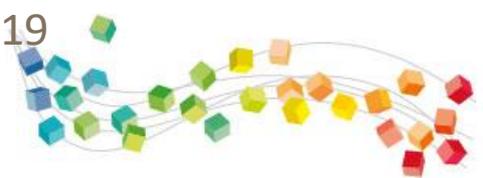


bascule



MM Adaptatif





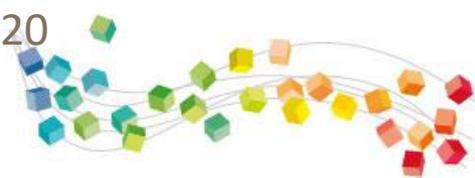
Le Mode Automatique au cœur de l'entreprise structurée



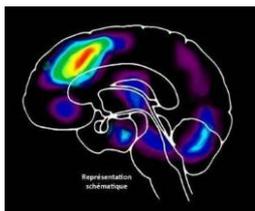
Mode
Automatique

Routine	=	Procédure
Persévérance	=	Structure
Simplification	=	Norme
Certitudes	=	Planification
Empirisme	=	Opérationnalisation
Image sociale	=	Culture
d'entreprise		

Fradin, J. et al. (2008). *L'Intelligence du Stress*. Paris : Eyrolles.



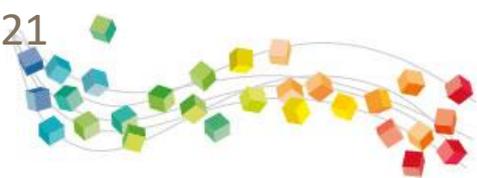
Le Mode Adaptatif au cœur du mouvement et du changement



Mode Créatif

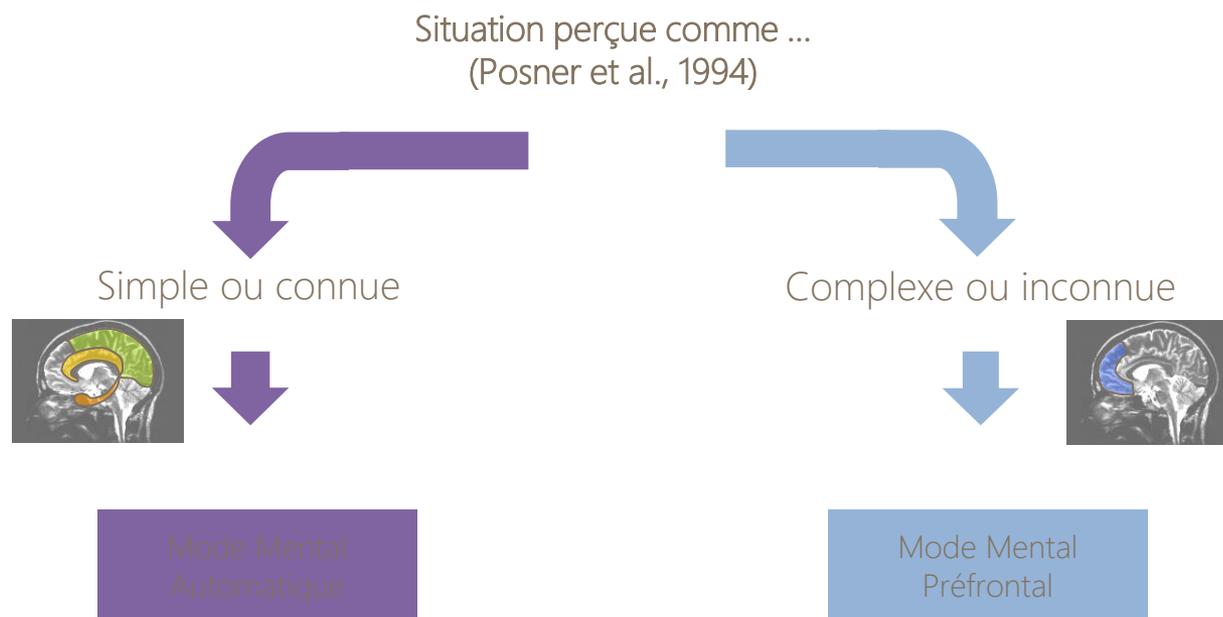
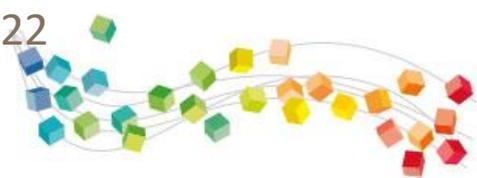
Curiosité	=	Création
Souplesse	=	Sagesse
Nuance	=	Subtilité
Relativité	=	Philosophie
Réflexion logique	=	Science
Individualisation	=	
Empathie		

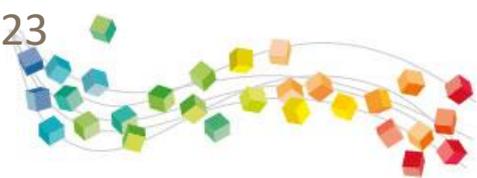
Fradin, J. et al. (2008). *L'Intelligence du Stress*. Paris : Eyrolles.



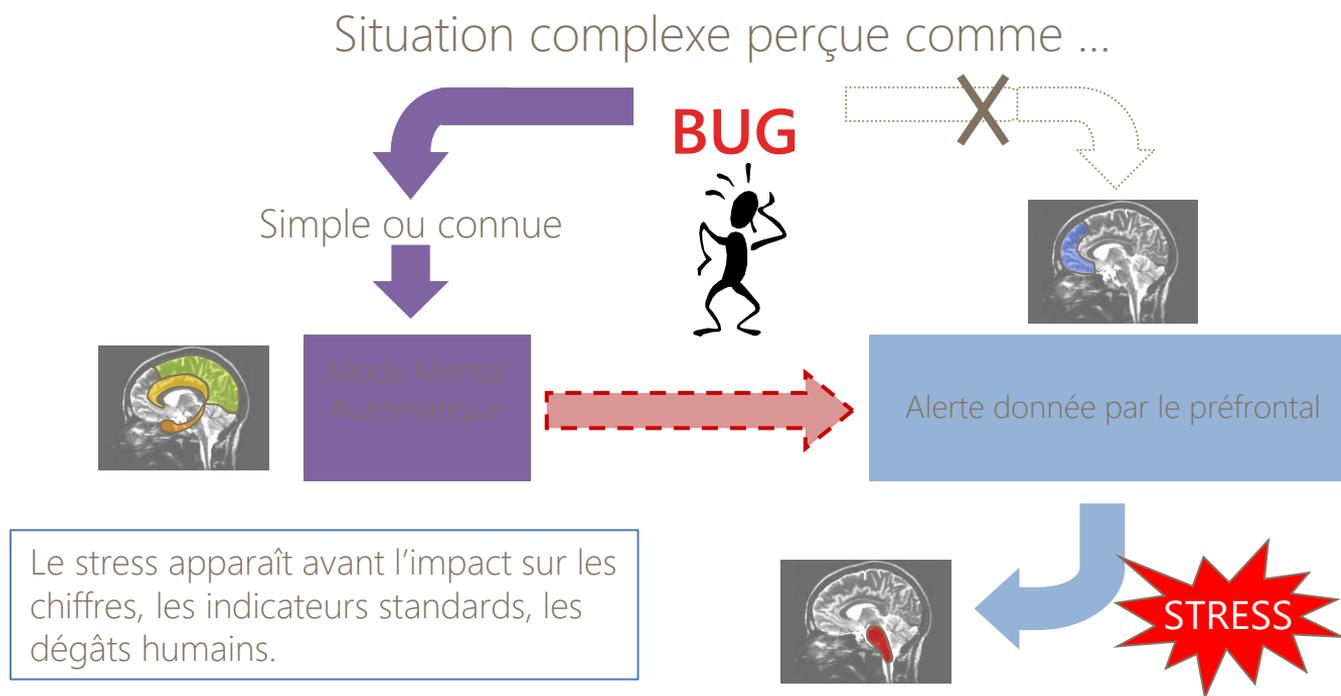
Les Pensées Ouvrantes

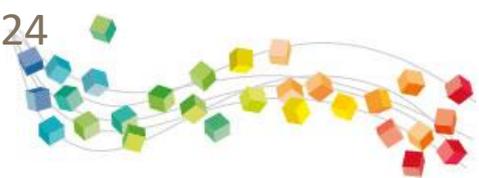
Situation	Pensées associées, automatiques	Ressenti	Pensées alternatives, ouvrantes	Ressenti
<p>Les neurones n'ont pas de limites. Ouvrons les portes, créons de nouveaux chemins de campagne lorsque les autoroutes habituelles sont saturées.</p>				



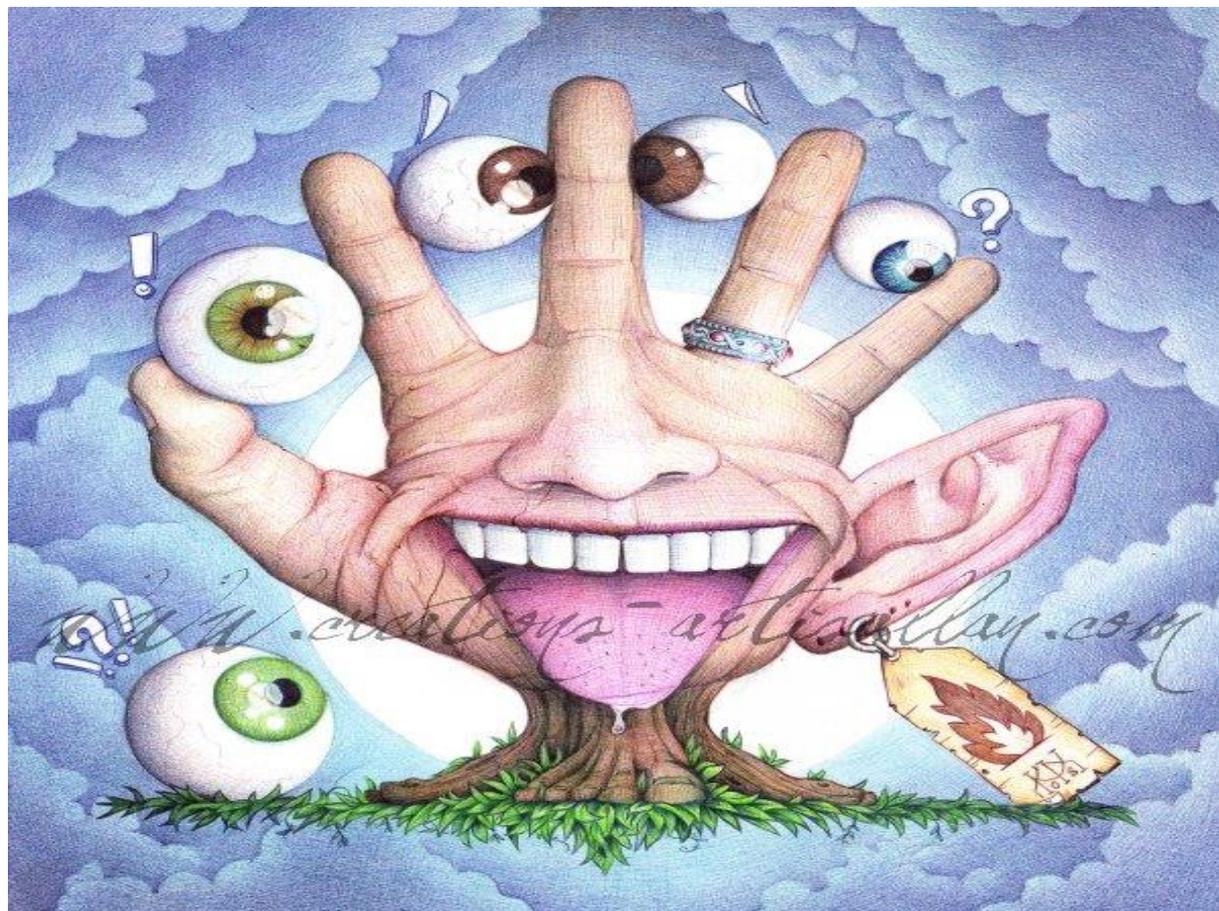


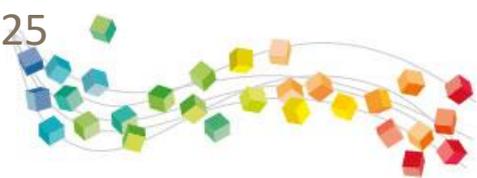
Et le stress, que nous indique-t-il ?





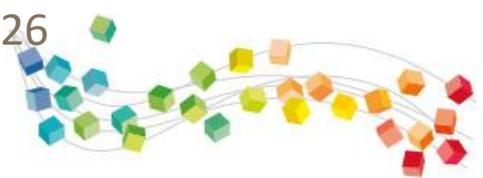
Multisensorialité



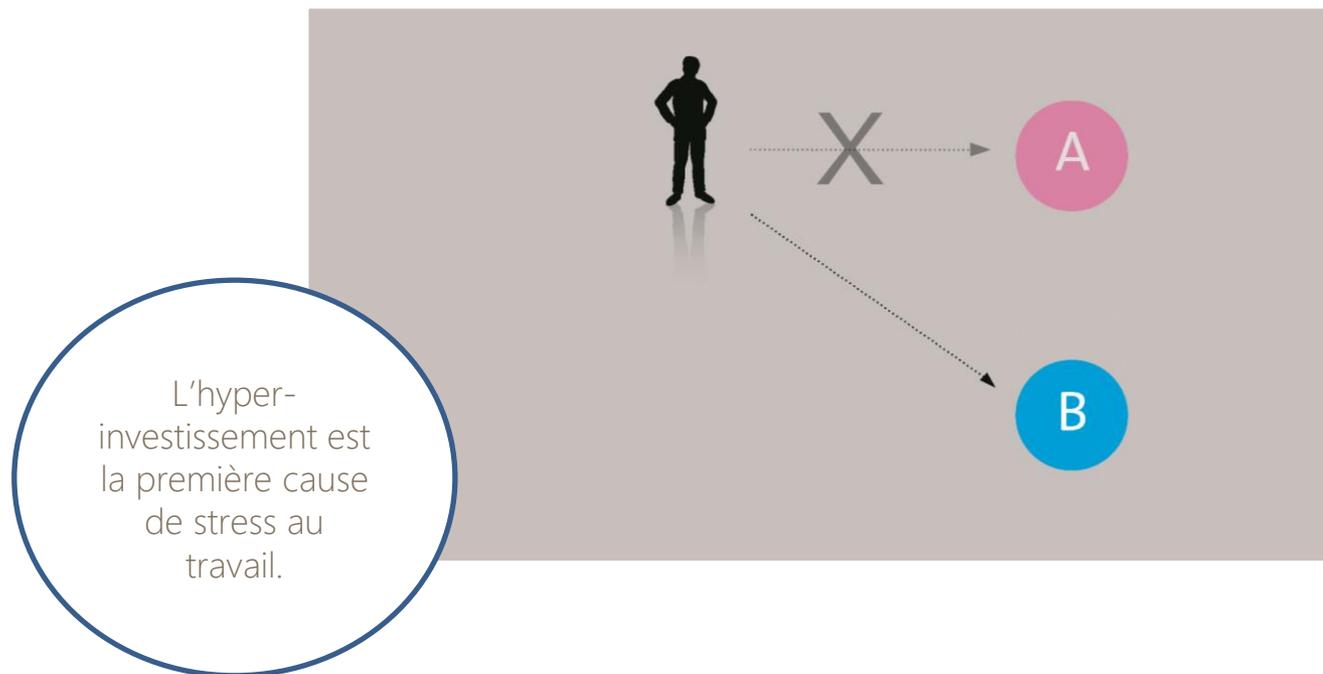


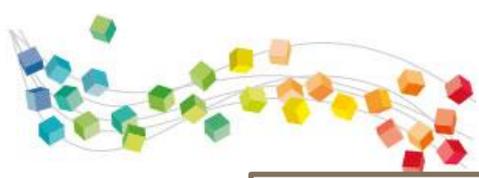
La nuance : le pack aventure

Valeur		Anti-valeur	
Avantages (1)	Limites (3)	Points positifs (4)	Inconvénients (2)
Valeur + Anti-valeur :			

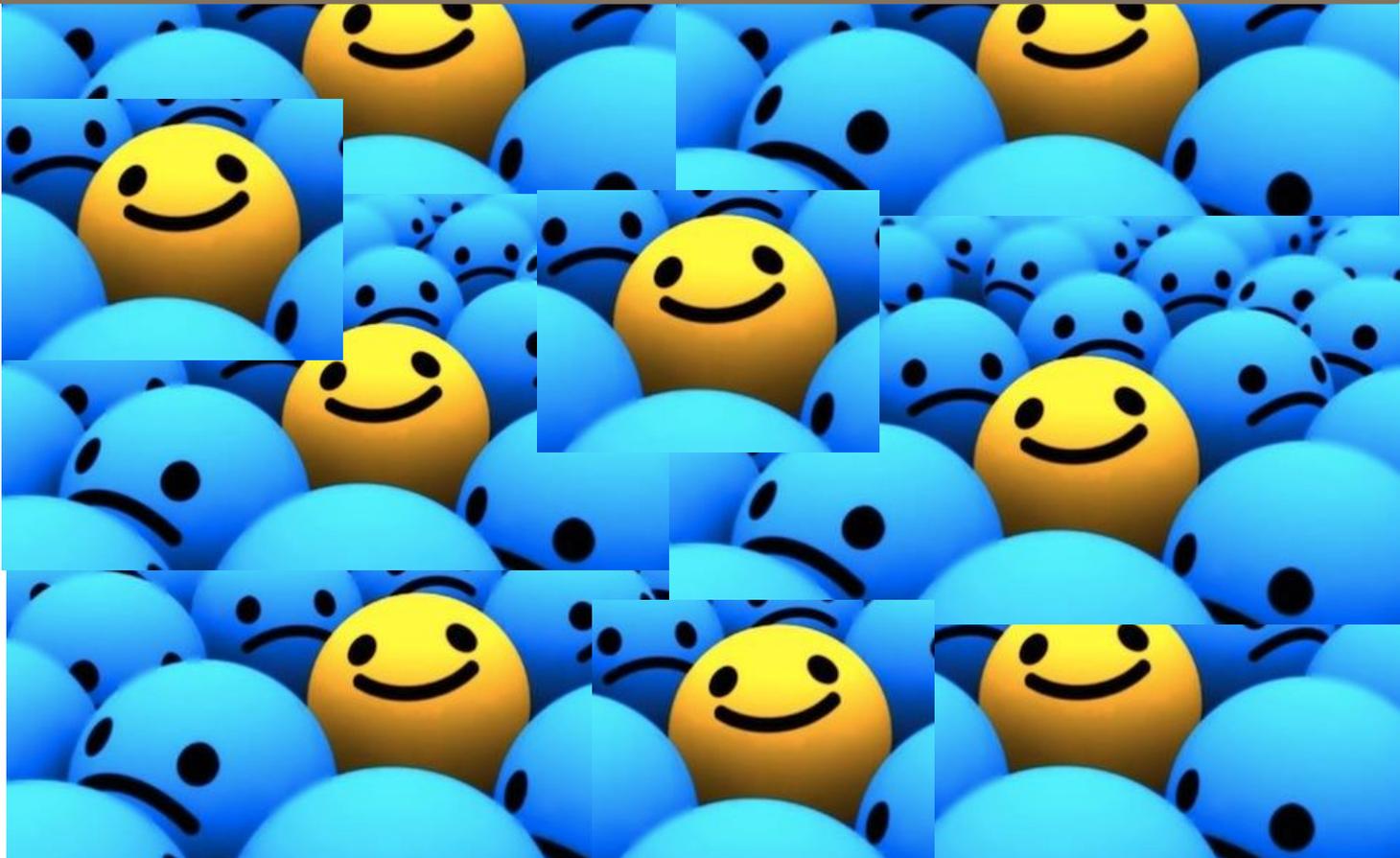


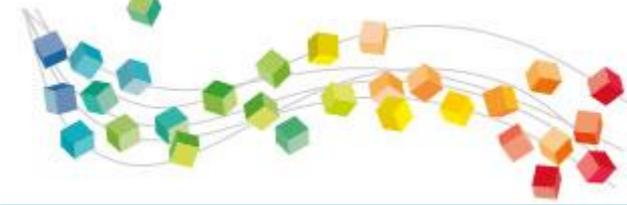
Lien entre « hypo » et « hyper »





Une situation difficile ... et si on changeait de regard ?

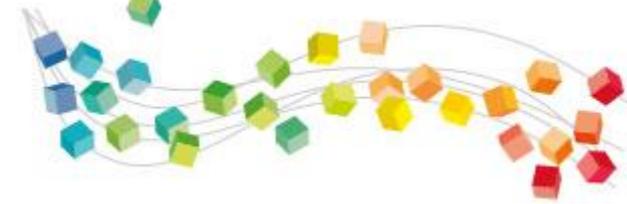




Parcours préfrontal

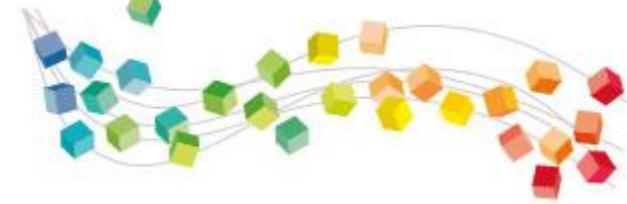
Curiosité

curiosité active
créativité
exploration sensorielle
aventure
découverte
enrichissement
intérêt
esprit d'initiative



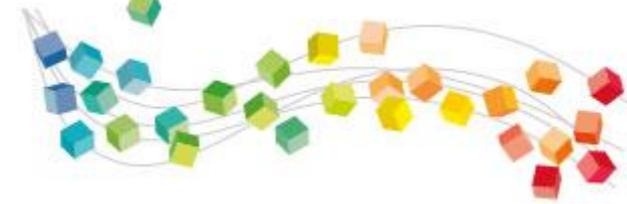
Souplesse

acceptation
curiosité passive
ouverture d'esprit, tolérance
disponibilité
écoute
réceptivité
absence de préjugés
capacité à rebondir
explorer positivement ce qui dérange
capacité à s'intégrer



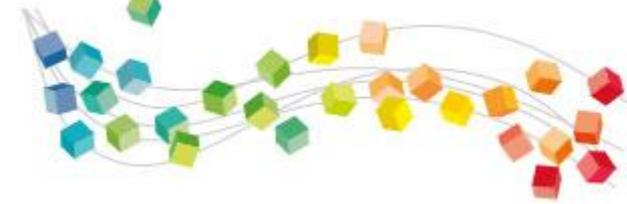
Nuance

complexification
remise en cause de l'évidence
subtilité
perception de l'infinie densité
des interrelations en réseau
vision systémique
« sortie du cadre »



Relativité

prise de recul
position d'observateur
désimplication
détachement
dédramatisation
métaphysique
perception de l'infiniment grand,
petit, temporel
questionnement sur le sens des choses
(sans réponse toujours)



Réflexion

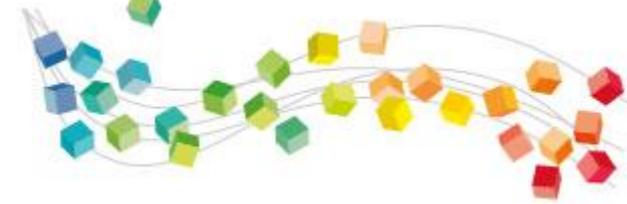
rationalisation

curiosité intellectuelle

intérêt spontané pour la logique,
les relations de cause à effet,
la compréhension plus que
le résultat immédiat

questionnement sur le comment

sensation que « tout peut se comprendre »



Individualisation

opinion personnelle ni soumise ni réactionnelle
individualisation de soi, des autres, des choses
insensibilité spontanée à la honte, à la fierté
perception de soi et du monde
sur les seuls registres des plaisir, esthétique,
fonctionnalité, logique
regard de l'ethnologue, hors du positionnement
hiérarchique (perçu comme un archaïsme absurde),
hors du regard "social"

Contenu de la dynamique secondaire

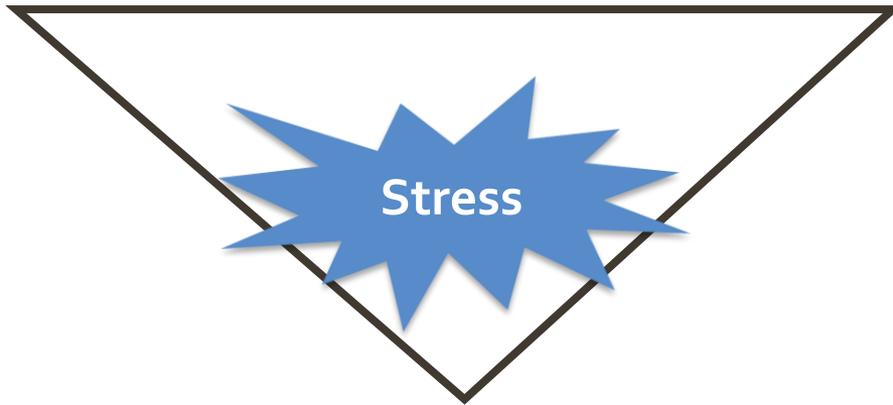
Structure de personnalité	Ce que l'on n'aime pas jusqu'à le fuir
Philosophe	Le pessimisme, l'arbitraire, les obligations, la complexité, les conflits, la maladie, le manque de recul
Novateur	L'irrationalité, l'irresponsabilité, la frivolité, l'irréflexion, l'image sociale, l'orgueil, la prétention, le solennel
Animateur	La routine, l'immobilisme, la sécurité, l'engagement, le sérieux, le conventionnel, le planning, la rigueur, le long terme
Gestionnaire	L'incertain, le risque, le désordre, l'insécurité, le précaire, les dépenses, l'aventure, l'imprévoyance, l'irréparable, le futur
Stratège	La vulgarité, la brutalité, la mesquinerie, les cris, la trahison, le mauvais goût, la provocation, la haine, la marginalité.
Compétiteur	La faiblesse, la lâcheté, l'indécision, la passivité, la perte de temps, le conventionnel, le banal, l'optimisme irrationnel.
Participatif	La solitude, les séparations, l'autonomie, les déceptions, la violence, l'inconfort, la précision, la technologie, l'expertise
Solidaire	L'égoïsme, le nombrilisme, l'intolérance, la vanité, la prétention, la violence, l'arrivisme, le luxe

Nuance ... le Pack Aventure

Valeur		Anti-valeur	
Avantages	Limites	Autres regards ouverts	Inconvénients
Valeur + anti-valeur :			

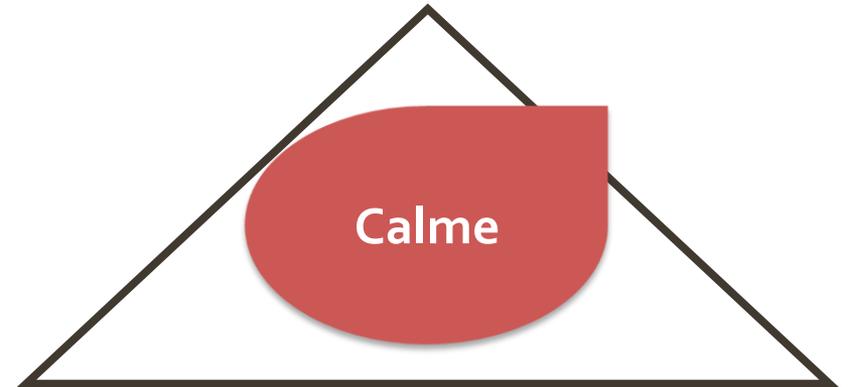
Réflexion ... la pyramide moyens/exigences

Une large « tête »
d'exigences...



Une base étroite
de moyens mis en œuvre

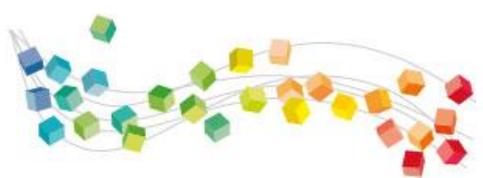
Une petite « tête »
d'exigences...



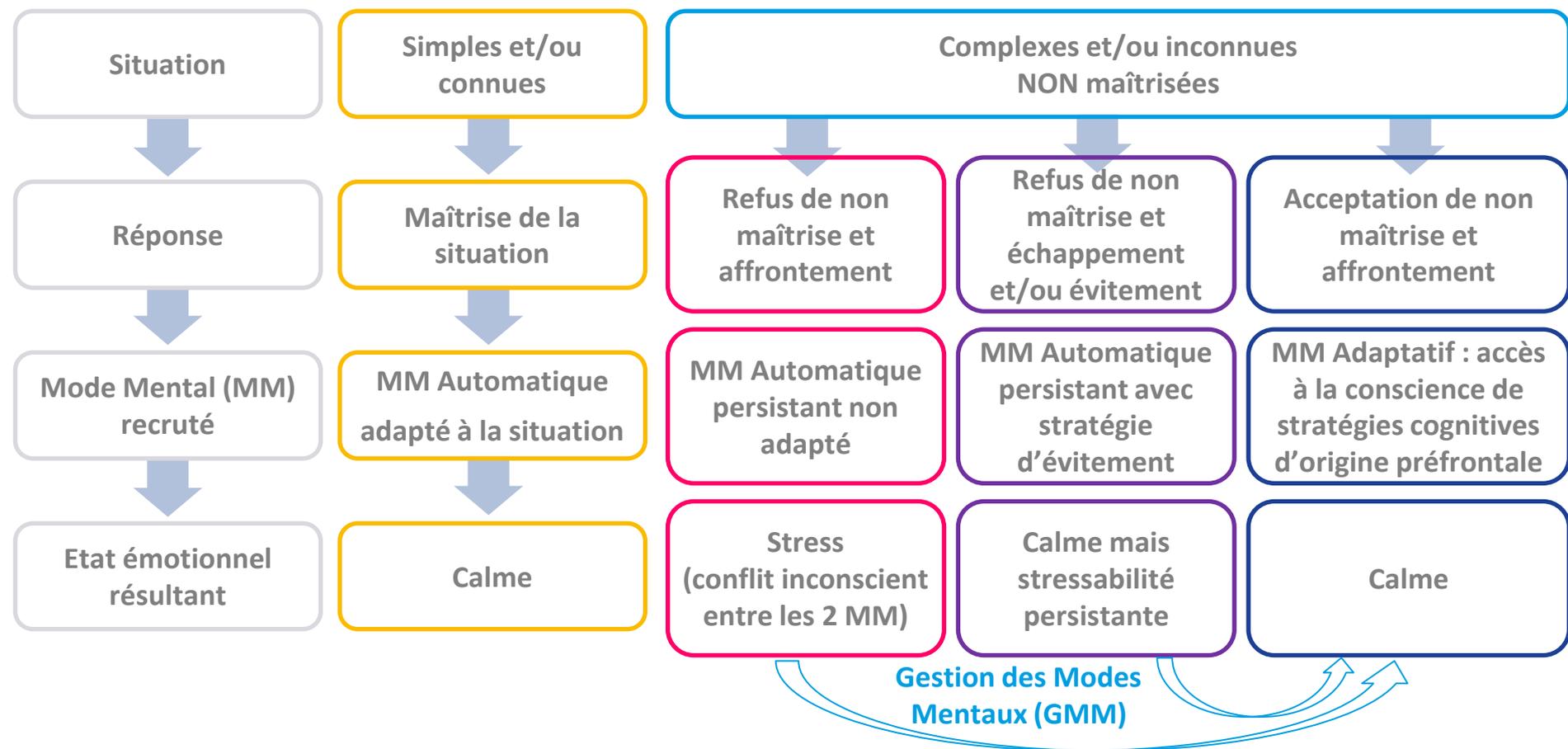
Une large base
de moyens mis en œuvre

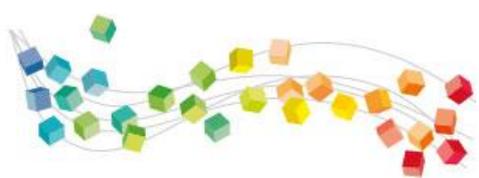
La pyramide moyens/exigences

Projet	Mes exigences	Les moyens que je me donne



Modèle neurocognitif du stress et GMM





Merci de votre participation



Centre pour la Formation & l'Intervention Psychosociologiques ASBL

Avenue Louis Gribaumont 153

1200 Bruxelles

www.cfip.be

T : + 32 2 770 50 48

M : secretariat@cfip.be

www.cfip.be

