

Programme de formation

NEUROSENS®



Régulation émotionnelle et communication professionnelle **par les neurosciences appliquées**



30 Heures 5 séances de 6h

- 25 avril 2026
- 9 mai 2026
- 23 mai 2026
- 13 juin 2026
- 27 juin 2026



Présentiel

Groupe 10-12 pers.



60 000 DZD

par participant



**Mind Heart
AL Coaching**

Resp. Pédagogique : Amira Lamrous

RNQ

**CONFORME
QUALIOP**

ISO

**ALIGNÉ
ISO 21001**

- 01.** Couverture & Identification
- 02.** Finalité et cadre de la formation
- 03.** Contexte et enjeux professionnels
- 04.** Publics visés et accessibilité
- 05.** Prérequis et modalités d'accès
- 06.** Objectifs pédagogiques
- 07.** Référentiel de compétences (Vue globale)
- 08.** Compétence 1 : Réguler son état émotionnel
- 09.** Compétence 2 : Adapter sa communication
- 10.** Compétence 3 : Posture relationnelle alignée
- 11.** Séance 1 : Émotions et stress
- 12.** Séances 2 & 3 : Changement et représentations
- 13.** Séances 4 & 5 : Régulation et intégration
- 14.** Méthodes pédagogiques et moyens
- 15.** Évaluations et attestation
- 16.** Indicateurs qualité & bénéfices
- 17.** Contacts & mentions finales

Organisme & Responsable



Organisme de Formation
Mind Heart AL Coaching



Responsable Pédagogique
Amira Lamrous

Coach certifiée en Neurosciences appliquées et PNL



amilamrous@mindheartalcoaching.com



+213 561 603 168



mindheartalcoaching.com

Modalités & Chiffres Clés



Durée Totale
30 Heures
(5 séances de 6h)



Format
Présentiel
Interactif & Pratique



Effectif
10 à 12
Participants max.



Tarif
60 000 DZD
Par participant



Développement de compétences opérationnelles

Acquisition de savoir-faire concrets en gestion émotionnelle, communication relationnelle et posture professionnelle alignée pour une efficacité immédiate.



Approches scientifiques et cognitives

Mobilisation des neurosciences appliquées et outils cognitifs (dont PNL) dans une perspective exclusivement professionnelle et non thérapeutique.



Cadre qualité rigoureux

Formation structurée selon les exigences Qualiopi et ISO 21001 : objectifs mesurables, traçabilité pédagogique et démarche d'amélioration continue.



Environnements instables et exigeants

Le monde professionnel actuel impose une pression constante : stress chronique, prise de décisions dans l'urgence, surcharge cognitive et tensions relationnelles accrues qui impactent la lucidité.



Enjeux de performance et QVT

La réussite ne dépend plus seulement des compétences techniques, mais de la capacité à maintenir une performance humaine durable, à garantir la Qualité de Vie au Travail (QVT), la cohésion d'équipe et un leadership responsable.



La réponse NEUROSENS®

Une approche intégrative pour développer trois piliers essentiels : une régulation émotionnelle autonome, une communication adaptée aux interlocuteurs et une posture professionnelle assertive et alignée.

Publics concernés



Managers et responsables d'équipe

Souhaitant développer leur leadership et gestion d'équipe



Professionnels des Ressources Humaines

Pour accompagner les collaborateurs et gérer le climat social



Formateurs, consultants et coaches

Désireux d'enrichir leur pratique avec des outils neuroscientifiques



Professionnels de santé

Cherchant à améliorer la relation patient et la gestion du stress

Accessibilité & Handicap



Accessibilité PSH

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.
Nous nous engageons à étudier toute demande d'adaptation nécessaire.



Merci de nous consulter en amont pour définir les aménagements possibles.



Adaptations possibles

✓ Adaptation des supports pédagogiques (format, police)

Prérequis & Profil



Prérequis Techniques

Aucun prérequis technique n'est nécessaire pour suivre cette formation.



Expérience

Une expérience professionnelle est vivement recommandée pour faciliter l'ancrage des situations.



Motivation

Volonté de développer ses compétences comportementales et émotionnelles en contexte professionnel.

Délais & Administratif



Délais d'accès

Inscription

≥ 15 jours avant

Convocation

J - 7 jours



Formalités Administratives

Documents obligatoires pour la validation :



Signature de la convention de formation



Émargement quotidien (matin et après-midi)



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Vastes Ressources

Organisme de Formation &
Conseil

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :



Expliquer les mécanismes neurobiologiques des émotions et du stress



Identifier ses déclencheurs émotionnels en contexte professionnel



Mettre en œuvre au moins 3 techniques de régulation adaptées



Analyser les représentations mentales et filtres perceptifs



Adapter sa communication selon les filtres cognitifs d'autrui



Développer une posture relationnelle professionnelle assertive et alignée



Élaborer un plan d'intégration des compétences au travail



Vue d'ensemble des 3 compétences clés visées par la formation NEUROSENS®



C1

Réguler son état émotionnel

En situation professionnelle

- ✓ Identifier les mécanismes neurobiologiques du stress
- ✓ Reconnaître ses déclencheurs personnels
- ✓ Appliquer des techniques de régulation



C2

Adapter sa communication

Aux représentations et filtres cognitifs

- ✓ Repérer croyances et schémas limitants
- ✓ Utiliser le recadrage cognitif
- ✓ Ajuster langage et posture



C3

Développer une posture alignée

Relationnelle et professionnelle

- ✓ Pratiquer l'écoute active
- ✓ Formuler un feedback structuré
- ✓ Gérer les désaccords de manière constructive



Modalités d'évaluation transversales

QCM de connaissances, études de cas écrites, observations en mises en situation (grilles critériées), plan d'intégration professionnel.



Capacités associées

Identifier les mécanismes du stress

Reconnaître ses déclencheurs émotionnels

Appliquer au moins trois techniques de régulation



Critères d'évaluation

Exactitude des explications neurobiologiques

Pertinence du repérage des déclencheurs personnels



Capacités associées

Repérer croyances et schémas cognitifs (personnels et autrui)

Utiliser une technique de recadrage cognitif

Ajuster son langage et sa posture communicationnelle



Critères d'évaluation

Précision dans l'identification des croyances limitantes

Qualité de la mise en œuvre du recadrage (contexte/sens)

Pertinence de l'ajustement communicationnel observé



Pratiquer l'écoute active

Capacité : Déployer une écoute attentive sans jugement pour comprendre l'interlocuteur.

✓ **Critères :** Qualité du questionnement et précision de la reformulation.



Formuler un feedback structuré

Capacité : Donner un retour constructif favorisant la progression.

✓ **Critères :** Clarté du message, respect de la structure (faits/impact/solution).



Gérer un désaccord de manière constructive

Capacité : Traverser les divergences en maintenant le lien et l'assertivité.

✓ **Critères :** Constructivité de la gestion du désaccord et recherche d'issues.

Analyser les mécanismes neurobiologiques des émotions et du stress

Objectifs Opérationnels

- Comprendre le fonctionnement du cerveau émotionnel (système limbique, amygdale, CPF)
- Analyser l'impact du stress sur la prise de décision
- Découvrir les principes de la neuroplasticité

Contenus Clés

- > Anatomie fonctionnelle du cerveau émotionnel
- > Physiologie du stress : mécanismes d'activation
- > Effets du stress chronique sur les fonctions cognitives
- > Lien entre émotions, cognition et comportement

Pédagogie & Évaluation

Méthodes :

- ✓ Apports théoriques structurés
- ✓ Études de cas professionnels
- ✓ Auto-diagnostic : réactions au stress

Évaluation :

- ✍ QCM sur les mécanismes neurobiologiques
- ✍ Partage d'expériences et débriefing

Séances 2 & 3 – Changement et représentations

Vastes Ressources

Organisme de Formation & Conseil

Mobiliser la neuroplasticité et ajuster les représentations mentales (2 x 6 heures)

Séance 2 : Neuroplasticité

OBJECTIFS & CONTENUS

- > Comprendre automatismes et habitudes (ganglions de la base)
- > Conditions du changement durable
- > Identification des schémas personnels limitants
- > Surmonter la résistance au

Séance 3 : Représentations

OUTILS COGNITIFS & PNL

- > Filtres perceptifs et distorsions cognitives
- > Cartographie des croyances limitantes
- > Techniques de recadrage (sens et contexte)
- > Ajustement des postures mentales

Pédagogie & Validation

Méthodes Pédagogiques :

- ✓ Travaux en sous-groupes
- ✓ Cartographie des habitudes
- ✓ Pratique guidée du recadrage

Modalités d'Évaluation :

-  Fiches d'auto-analyse des schémas
- Étude de cas écrite

Séances 4 & 5 – Régulation et intégration (2x6h)

Vastes Ressources

Organisme de Formation & Conseil

Mettre en œuvre la régulation émotionnelle et intégrer les compétences professionnelles

Séance 4 : Régulation Émotionnelle

Techniques de régulation :



Cohérence cardiaque et respiration consciente



Ancrage sensoriel et kinesthésique



Dissociation cognitive et visualisation

Communication consciente :



Écoute active et gestion des tensions



Jeux de rôles : situations tendues



Séance 5 : Intégration Professionnelle

Mise en pratique globale :



Études de cas globales et intégratives



Analyse systémique de situations complexes

Plan d'action & Suivi :



Plan d'intégration personnalisé



Formalisation des indicateurs de progression (SMART)



Stratégies de maintien des compétences



Méthodes pédagogiques actives

Apports théoriques structurés

Mises en situation et jeux de rôle

Travaux en sous-groupes

Débriefing collectif

Études de cas professionnels

Exercices pratiques guidés

Auto-diagnostics



Moyens techniques et supports

Salle de formation adaptée

Paperboard et matériel de facilitation

Fiches outils opérationnelles

Vidéoprojecteur et support informatique

Supports numériques et papier

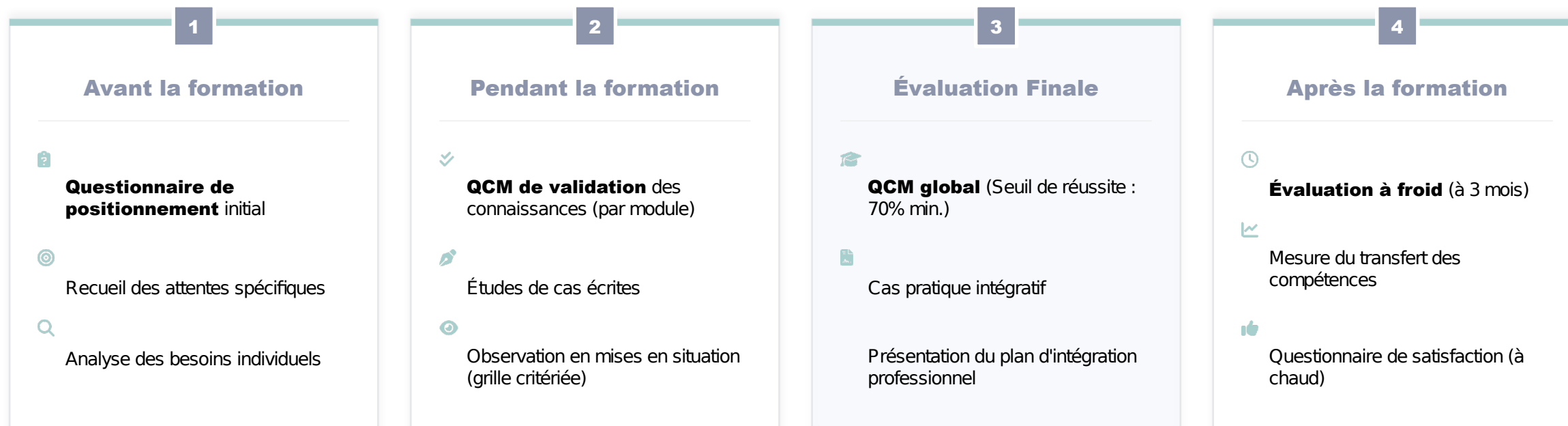


Encadrement pédagogique

Amira Lamrous

Coach certifiée en Neurosciences appliquées et PNL. Fondatrice de Mind HeartAL Coaching.

Dispositif d'évaluation complet conforme aux exigences du Référentiel National Qualité (Qualiopi)



Validé

Conditions de délivrance de l'attestation

Une **attestation de validation des compétences** est délivrée aux participants ayant respecté l'intégralité du parcours (assiduité), obtenu un score supérieur à **70% au QCM global** et validé le cas pratique ainsi que la présentation du plan d'intégration.



Indicateurs Qualité (ISO 21001)



Sat. à chaud $\geq$
85%



Réussite $\geq$ 80%



Assiduité $\geq$
95%

Suivi rigoureux : Évaluation du transfert des compétences à 3 mois et démarche d'amélioration continue active.



Bénéfices pour le Participant

Développement personnel et professionnel tangible :

- ✓ Meilleure gestion du stress
- ✓ Communication efficace
- ✓ Posture assertive
- ✓ Décision plus lucide



Bénéfices pour l'Organisation

Impact systémique positif sur le collectif :

- ✓ Climat relationnel apaisé
- ✓ Réduction des tensions
- ✓ Leadership responsable
- ✓ Performance durable

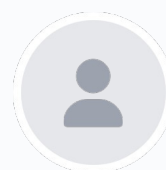
Merci de votre attention

Nous espérons que ce programme répond à vos attentes et restons à votre entière disposition pour échanger sur sa mise en œuvre.

Version du document

v1.0 Février 2026

Prochaine révision prévue : Août 2026



Amira Lamrous

Fondatrice – Mind HeartAL Coaching

Coach certifiée en Neurosciences appliquées et PNL



amilamrous@mindheartalcoaching.com



+213 561 603 168



<https://mindheartalcoaching.com/>

www.algerianholistic.center/praticiens/amira-lamrous/

