

# Découverte & expérimentation

## Prise de conscience et premiers outils

Découvrir et expérimenter des approches concrètes fondées sur les neurosciences pour développer plus de recul, de clarté mentale et de stabilité dans les environnements exigeants.

Ces formats courts permettent de découvrir des approches concrètes, de mieux comprendre son fonctionnement, d'expérimenter de nouveaux outils et d'ouvrir des pistes de réflexion immédiatement applicables dans le quotidien professionnel.

Une conférence ou un atelier ne transforme pas à lui seul une manière de fonctionner. En revanche, il peut provoquer des prises de conscience décisives, modifier durablement le regard porté sur une situation et initier de nouveaux comportements.

## Formats possibles

- Conférences
- Ateliers découverte
- Sensibilisation
- Intervention de 2 h à 14h
- En présentiel, à distance ou en format hybride.

## Pour qui ?

Pour les structures souhaitant sensibiliser, faire découvrir de nouveaux outils ou initier une réflexion autour du stress, des automatismes et du fonctionnement humain.

Ces interventions peuvent s'intégrer dans une démarche de sensibilisation à la santé mentale au travail, à la prévention des risques psychosociaux (RPS) ou à la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT).

## Échanger autour de votre projet

Chaque intervention est adaptée à votre contexte, à vos enjeux et au temps dont vous disposez.