



PROGRAMME NEURO- SCIENCES CO

SPÉCIALISATION
EN NEUROSCIENCES EXISTENCIELLES



SESSIONS 2023 / 2024

CERTIFICATION DE PRATICIEN(NE)
EN DYNAMIQUE COGNITIVE
ET COMPORTEMENTALE

100% E-LEARNING

NEUROSCIENCES

LA SCIENCE DES NEURONES ET DU SYSTÈME NERVEUX

Les neurosciences étudient le développement, la structure et le fonctionnement du système nerveux, du niveau moléculaire au niveau psychologique. Historiquement, les neurosciences ont d'abord émergé comme une branche de la biologie et de la médecine. Avec l'évolution des connaissances scientifiques et le développement des méthodes d'étude du système nerveux, le champ et la portée des neurosciences ont considérablement augmenté. La physique, les sciences cognitives, la psychologie et la philosophie se sont intéressées et ont intégré ce domaine d'étude.

Aujourd'hui, les neurosciences passent par de multiples approches qui suivent deux grandes directions :

- Une approche ascendante (ou bottom-up) qui étudie les briques de base du système nerveux pour essayer de reconstituer le fonctionnement de l'ensemble.
- Une approche descendante (top-down) qui, en étudiant les manifestations externes du fonctionnement du système nerveux, tente de comprendre comment celui-ci est organisé et comment il fonctionne.

Ces deux types d'approches donnent lieu à diverses disciplines comme la neuropsychologie, la neuropédagogie ou les neurosciences sociales, cognitives et comportementales.

COGNITION ET COMPORTEMENTS

NEUROSCIENCES COGNITIVES

Les neurosciences cognitives cherchent à établir les liens entre le système nerveux (cerveau) et la cognition (intelligence, mémoire, langage, raisonnement, apprentissage, résolution de problème, prise de décision, perception et attention). Les neurosciences cognitives sont issues de la révolution cognitiviste des années 1950 qui a donné naissance au domaine des sciences cognitives (dont la Thérapie Cognitive Comportementale) à partir de la convergence de plusieurs disciplines scientifiques qui s'intéressaient toutes à l'esprit humain.

NEUROSCIENCES COMPORTEMENTALES

Les neurosciences comportementales étudient et démontrent l'incidence de l'environnement, de l'hygiène de vie, de la posture mentale sur le comportement d'un adulte, et en particulier dans son efficacité, ses leviers d'épanouissement, ainsi que les solutions pour améliorer la qualité relationnelle et la performance naturelle.

UNE FORMATION ALLIANT NEUROSCIENCES ET DÉVELOPPEMENT DE SOI

ACCESSIBLE À TOUTES ET À TOUS

Ouverte à tout public de niveau baccalauréat, la formation Neurosciences Co proposée par l'Institut Alpha® vient également compléter les formations initiales d'accompagnants (coachs, sophrologues, thérapeutes, psychologues, ...) afin de permettre un meilleur accompagnement du client ou du patient. D'autre part, elle permet également aux particuliers ou autres professionnels de donner une forte valeur ajoutée à leur démarche de réalisation personnelle (entrepreneurs, managers, dirigeant, enseignants, ...).

UN PARCOURS SIMPLIFIÉ

La formation est dispensée sous forme dématérialisée grâce à une plateforme d'enseignement à distance. Chaque stagiaire dispose d'un compte pour suivre les différents piliers qui sont proposés. Des neurosciences fondamentales aux neurosciences existentielles, en passant des domaines novateurs comme les fonctions cognitives et exécutives, les différents contenus permettent d'acquérir sans se déplacer, toutes les connaissances et les compétences nécessaires à l'application des neurosciences cognitives et comportementales. De plus, vous disposez d'un support pédagogique tout au long de votre parcours de formation. Si vous n'avez pas compris quelque chose, vous pouvez à tous moments poser vos questions grâce à une messagerie dédiée. Notre enseignant responsable vous répondra dans les plus courts délais possibles.

UNE PÉDAGOGIE ACTIVE

1. Des classes virtuelles chaque semaine durant lesquelles vous êtes en interaction directe avec les formateurs.
2. Des QCM chaque mois pour valider vos acquis tout au long de la formation
3. De nombreuses applications quotidiennes.
4. Des supports de cours pour consolider vos apprentissages.

LE PROGRAMME NEUROSCIENCES CO"

TARIF : 1 800 € TTC

LIEU : 100% DISTANCIEL

- Durée du programme : 3 mois
- Nombre total d'heures de formation : 40 h
 - **12 modules stratégiques répartis en 12 classes virtuelles d'1h30 de formation (18 heures).**
 - **3 piliers de supports vidéos, audios et écrits en e-learning (22 heures).**
- Validation des acquis par des QCM répartis à chaque fin de module.
- Certification de praticien(ne) en dynamique neurocognitive et comportementale.
- Accès à la plateforme e-learning Alpha.

PREREQUIS : Aucun prérequis n'est demandé pour accéder au parcours Neurosciences Co. Ce programme est recommandé pour toute personne ayant suivi le parcours "Coach Expert" de l'Institut, ou étant déjà formée à des techniques telles que le coaching, la thérapie ou la relation d'aide.

VOS INTERVENANTS :

- 1. Alexandre ANTONIENKO**, Fondateur de l'Institut Alpha, Master en neurosciences motivationnelles, spécialiste en neurosciences cognitives et comportementales, praticien en approche neurocognitive.
- 2. Fostine CHAISE**, Master en neurosciences comportementales.
- 3. Lisa VICTORIA**, Master Recherche Neuropsychologie et Neurosciences Cliniques, Master en activité physique adaptée.

LES OBJECTIFS DU PROGRAMME :

1. Comprendre les mécanismes cognitifs.

La formation permet d'acquérir des connaissances applicables, notamment sur la perception, la mémoire, la plasticité cérébrale, les émotions, les comportements humains, la relation à autrui, l'imaginaire et les états de conscience.

2. Comprendre les relations entre émotions, représentations mentales et comportements.

La formation permet de se familiariser avec les interactions et corrélations entre une situation ou une expérience vécue, les perceptions et réactions face à cette expérience, et les émotions qu'elle engendre. De savoir s'autoréguler et s'adapter le plus efficacement possible.

3. Appliquer les connaissances du cerveau et du système nerveux dans sa profession.

La formation est un condensé d'outils et de méthodes applicables dans un quotidien professionnel et relationnel. Elle engage à une meilleure compréhension de la performance individuelle et collective.

4. Acquérir une pédagogie scientifique.

La formation permet d'acquérir un discernement académique sur la véracité des articles que l'on trouve en presse et sur internet. Elle permet d'éviter les écueils, les raccourcis de la vulgarisation, et les compréhensions erronées sur le fonctionnement cognitif humain.

5. Élargir sa compréhension lors d'un processus d'aide à la personne.

L'Institut Alpha étant au cœur de la recherche, la formation Neurosciences Co regroupe un ensemble de connaissances de pointe, parfaitement à jour, qui permettent de mieux comprendre les blocages de ses clients ou patients, et d'obtenir une calibration beaucoup plus profonde de la personne accompagnée.



PILIER 1

NEUROSCIENCES FONDAMENTALES ET NEUROGÉNÈSE

Le cerveau, avec la moelle épinière constitue le système nerveux central. Tout au long de la vie, il intègre et traite les informations, contrôle l'organisme et assure les fonctions cognitives.

L'objectif de ce mois est de comprendre la structure et le fonctionnement du cerveau, ainsi que l'ensemble de ses interactions avec le reste du corps. D'acquérir toute la matière essentielle à une bonne compréhension neuroscientifique et une pédagogie efficace. D'assimiler durablement des connaissances sur l'évolution du cerveau et les mécanismes de son développement.

MODULE 1 : LE CERVEAU ET SA STRUCTURE

Point sur la recherche et les différentes disciplines

- **Les neurosciences cognitives** : Comprendre la discipline. Quelles sont les recherches en cours et les disciplines associées aux neurosciences cognitives ?

- **Les différentes techniques de recherche** : EEG, IRM, etc.

Structure et fonctionnement de l'encéphale

- **Anatomie fonctionnelle et physiologie** : Les différentes régions cérébrales et leurs fonctions.

- **Neurobiologie essentielle** : La matière grise et la matière blanche (neurones et cellules gliales), propriétés chimiques et électriques (neurotransmetteurs et synapses), organisation et structuration du cerveau.

MODULE 2 : LE CERVEAU ET SON ÉVOLUTION

Plasticité et fonctionnement du système nerveux central

- **Fonctionnement des neurones** : Les propriétés électriques, notion de matière grise (traite l'information) et matière blanche (communication entre les neurones), comment les neurones communiquent, l'organisation du cerveau avec ses différentes régions cérébrales, perception des signaux, intégration, réponse, etc.

- **Notion de plasticité et de développement cérébral** : Évolution du cerveau de l'enfance à l'âge adulte, construction des habitudes, plasticité cérébrale et neuronale, neurogénèse.

MODULE 3 : LE CERVEAU ET SES RELATIONS

Les autres systèmes nerveux

- **Le système nerveux périphérique** : Son anatomie, la voie sensitive et la voie motrice. Le système nerveux somatique et le système nerveux autonome. Subdivision système nerveux sympathique et système nerveux parasympathique.

- **Le système nerveux entérique** : Réseau de neurones spécifiques. Plexus lientérique (ou d'Auerach) et plexus sous-muqueux (ou de Meissner). Contrôle du système digestif et la barrière intestinale, régulation de la motricité digestive, absorption des nutriments. Relation étroite avec le cerveau (voies montante et descendante).

Heuristiques et biais cognitifs

- **Comprendre les heuristiques de jugement et les biais cognitifs** : Opérations neurologiques automatiques, intuitives et rapides, erreurs dans la prise de décision.

- **Phénomène de dissonance cognitive** : Contradictions cognitives et création d'une tension interne naturelle. Comment éviter le phénomène de dissonance.

Ondes cérébrales et connexions

- **Les différentes ondes cérébrales** : Fonctions, caractéristiques et incidences. Synchronisation des ondes cérébrales.

- **Mode par défaut** : Régions cérébrales actives lorsqu'un individu n'est pas focalisé sur le monde extérieur, et lorsque le cerveau est au repos, mais actif.

MODULE 4 : LE SOMMEIL ET LA COGNITION

Mise en lumière de l'importance de notre activité nocturne et ses dérives

- **Comprendre le sommeil** : Le rythme circadien et les cycles de sommeil. Le sommeil et ses hormones. Mécanismes neuronaux du sommeil et du fonctionnement onirique.

Influence du sommeil sur les cognitions

- **Le rôle du sommeil** : Effets sur la santé et impacts du manque de sommeil. Méthodes d'équilibrage et bonnes pratiques.

PILIER 2

NEUROSCIENCES COGNITIVES ET COMPÉTENCES

Les fonctions cognitives représentent l'ensemble des capacités de notre cerveau qui nous permettent d'être en interaction avec notre environnement, de percevoir, se concentrer, acquérir des connaissances, raisonner, s'adapter et interagir avec les autres.

L'objectif de ce mois vise à l'acquisition de connaissances approfondies sur les différentes fonctions mentales et cognitives (perception, langage, apprentissage, mémoire, raisonnement, fonctions exécutives), dans leur fonctionnement normal, ainsi que pour leur utilisation optimale et leur bon renforcement. De transférer les apports du fonctionnement cognitif pour être capable de moduler ses interactions avec son environnement (agilité mentale, adaptation,...).

MODULE 1 : LE CERVEAU, SON ENVIRONNEMENT ET LE TRAITEMENT DE L'INFORMATION

Fonctions cognitives - partie 1

- **La perception (Gnosie)** : Ce que je reconnais, ce que je vois, ce sur quoi je mets du sens. Les capacités de reconnaissance et d'identifications sensorielles (visuelles, auditives, tactiles, gustatives, olfactives). Boucle de perception/action.
- **Les filtres et phénomènes de perceptions** : Sélection, distorsion, généralisation. Formation des à priori visuels et réduction de l'ambiguïté. Infobésité et gestion de l'information.
- **Le conscient et l'inconscient** : Rapport d'objectivité. Les états modifiés de conscience.
- **L'attention** : Processus de sélection d'un stimulus extérieur (son, image, odeur...) ou intérieur (pensée) et maintien de ce stimulus à la conscience. Courbe de l'attention.
- **Différentes formes d'attention** : Sélective ou focalisée, divisée ou partagée, et soutenue. L'alerte attentionnelle.
- **Gestion de l'attention** : De la qualité de notre attention dépend la qualité de nos actions et de nos réalisations. Sens de l'équilibre attentionnel. Attention, Concentration, Distraction, Dérive.

MODULE 2 : LE CERVEAU, SON ENVIRONNEMENT ET L'APPRENTISSAGE

Fonctions cognitives - partie 2

- **La mémoire (Mnésie)** : Rôle et stimulation cognitive. Pluralité des mécanismes mnésiques.
- **Les 3 phases de l'activité mnémorique** : Encodage, stockage et réactivation.
- **Mémoire et émotions** : Amygdale et mémoire émotionnelle. Développement de la mémoire et applications quotidiennes.
- **La motricité (Praxie)** : Dépend de programmes complexes développés et appris. Motricité, cognition et comportement, un lien puissant. Le cervelet et le renforcement des fonctions cognitives.
- **Le langage (Phasie)** : Le langage constitue la caractéristique humaine par excellence. Les activités d'expression (parler) et de réception (entendre, décoder et comprendre).
- **Organisation de la communication** : Verbale et non verbale. Intra et interpersonnelle. Neurones miroirs et empathie.

MODULE 3 : LE CORTEX PRÉFRONTAL ET LES FONCTIONS SUPÉRIEURES

Fonctions cognitives - partie 3

- **Les fonctions exécutives** : Capacités à s'organiser, à mettre en place des stratégies pour faire face à des situations inhabituelles. Utilisation des ressources cérébrales.
- **Les multiples compétences des fonctions exécutives** : Organiser, planifier, juger, faire preuve d'abstraction, être flexible, savoir inhiber ses actions non adaptées, être auto-discipliné, tenir un raisonnement cohérent, faire preuve de créativité.
- **Les trois compétences clé** : Mémoire de travail, contrôle inhibiteur et flexibilité cognitive.

MODULE 4 : NEURO-CHIMIE ET MOTIVATION

La motivation et le système de récompense

- **Neurobiologie de la récompense** : Neurosciences de la décision et de la motivation (la recherche du plaisir et l'évitement de la souffrance), associations neuronales et fonctionnement limbique.
- **Apport sur les neurotransmetteurs** : Définition et apport sur la fonction des neurotransmetteurs. Connaître les neurotransmetteurs dominants et possiblement en carence. Rééquilibrage naturel de la carence.

PILIER 3

NEUROSCIENCES EXISTENCIELLES ET REALISATION DE SOI

Le cerveau a principalement deux grands modes de fonctionnement : le mode mental adaptatif et le mode mental automatique. Le mode mental adaptatif gère ce qui est inconnu et complexe. Il nous permet donc de nous adapter. Le mode mental automatique gère ce qui est connu et simple. Il nous permet d'utiliser nos acquis.

L'objectif de ce mois est de comprendre et d'intégrer les modes de fonctionnements cérébraux particuliers qui caractérisent nos comportements, ce que nous ressentons, ce que nous pensons et comment nous prenons des décisions. De décrypter les conséquences comportementales, émotionnelles et mentales, en lien avec le fonctionnement des centres de décisions cérébraux (gouvernances). D'utiliser des outils et des techniques de réalisation personnelle basés sur des modèles neuroscientifiques appliqués.

MODULE 1 : LE CERVEAU ET LA GESTION DE SOI

Les gouvernances cérébrales et les contenants cérébraux

- **La notion de gouvernance** : Explication et concept de base (réseaux neuronaux spécifiques). Les 4 dimensions des gouvernances. Leurs contenants et contenus.
- **Gouvernance instinctive** : Gestion du stress et de la survie dans l'environnement. Mode de fonctionnement sous stress. Le stress de perception et le stress d'adaptation.
- **Gouvernance grégaire** : Gestion de la survie dans le groupe. Le positionnement grégaire et la force de l'attitude.
- **Gouvernance émotionnelle** : Fonctionnement amygdalien et système d'apprentissage expérience/émotions. Neurosciences motivationnelles. Développement des croyances ressources et limitantes. Le phénomène d'oracle émotionnel.

MODULE 2 : LE CERVEAU ET L'ADAPTABILITÉ

Bascule et adaptabilité

- **La gouvernance adaptative** : Réponse comportementale face à l'imprévu ou l'adversité. Notion de bascule préfrontale. Intelligence adaptative et intuitive.
- **Apport sur les modes mentaux** : Les clés de l'adaptation. Les 6 dimensions mentales. Sortir du mode mental et entrer dans le mode adaptatif.
- **Réduction de la charge mentale** : Augmenter les ressources et réduire la surcharge cognitive.
- **Protocole des 5 états d'être** : L'expérience dépend de la façon dont notre cerveau se la représente. Changer d'état émotionnel ou d'état d'esprit pour remettre en cohérence l'expérience et l'environnement (autorégulation).

MODULE 3 : LE CERVEAU, LA MÉDITATION, LE MINDFULNESS ET LE SOPHROLOGIE

Les bases et piliers des pratiques méditatives

- **Comprendre les principes d'action et ses bienfaits par la science** : Le lien entre respiration et esprit. Comment la méditation change-t-elle notre cerveau.

Un entraînement de l'attention

- **Exemples de méthodes** : Méditation et Pleine conscience, Relaxation progressive, Training Autogène.

MODULE 4 : LE CERVEAU ET LE BIEN-ÊTRE

Neurosciences existentielles

- **Logothérapie** : Redonner du sens et de la conscience sur la condition humaine. Outils de conscience élargie.
- **Hygiène cérébrale** : Prendre soin de nos systèmes nerveux. Booster son intuition et sa créativité.
- **Visualisation, imaginaire et volonté** : Trois forces créatrices puissantes. Comprendre et appliquer des techniques de réalisation personnelle et professionnelle.
- **La glande pinéale** : Fonctionnement, rôle et effets bénéfiques.
- **L'intelligence du cœur** : Hygiène émotionnelle et le « cerveau du cœur ». Respiration, cohérence et influence du cœur sur la neurologie et la cognition. Le pouvoir de l'intention.

DATES DU PROGRAMME

SESSIONS 2023 / 2024

Mars 2023

Cycle NSC 23.1

COURS EN DISTANCIEL

De 18h à 19h30

08, 15, 22 et 28 mars 2023

05, 12, 18 et 26 avril 2023

02, 10, 16 et 24 mai 2023

Octobre 2023

Cycle NSC 23.2

COURS EN DISTANCIEL

De 18h à 19h30

04, 11, 18 et 25 octobre 2023

08, 15, 21 et 29 novembre 2023

06, 13 et 20 décembre 2023

10 janvier 2024

Mars 2024

Cycle NSC 24.1

COURS EN DISTANCIEL

De 18h à 19h30

06, 13, 20 et 27 mars 2024

03, 10, 17 et 24 avril 2024

07, 15, 22 et 29 mai 2024



ALPHA
INSTITUT