



PROGRAMME NEURO- SCIENCES CO

FORMATION APPROFONDIE
EN NEUROSCIENCES COGNITIVES
ET COMPORTEMENTALES



SESSIONS 2025

CERTIFICATION DE PRATICIEN(NE)
EN APPROCHE NEURO-INTÉGRATIVE

Responsable pédagogique
Alexandre ANTONIENKO

100% E-LEARNING ET EN DIRECT

NEUROSCIENCES

UNE SCIENCE AUJOURD'HUI LARGEMENT APPLICABLE

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.

COGNITIONS ET COMPORTEMENTS

NEUROSCIENCES COGNITIVES

Les neurosciences cognitives se concentrent sur **l'étude des processus mentaux** tels que la perception, l'attention, la mémoire, le langage, la prise de décision et la cognition en général. Les chercheurs en neurosciences cognitives utilisent des techniques d'imagerie cérébrale, telles que l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf), pour identifier les régions cérébrales spécifiques qui sont activées lors de l'exécution de tâches mentales particulières. Ils examinent également **les liens entre l'activité cérébrale, la structure cérébrale et les comportements observables**, afin de comprendre comment le cerveau produit les processus cognitifs.

NEUROSCIENCES COMPORTEMENTALES

Les neurosciences comportementales se concentrent sur l'étude des **comportements observables** et des processus psychologiques. Les chercheurs en neurosciences comportementales utilisent des méthodes expérimentales pour comprendre comment les facteurs neurologiques ou biologiques, tels que les cognitions, les neurotransmetteurs ou les gènes, influencent le comportement et inversement. En combinant ces deux approches, les chercheurs peuvent construire une image plus complète de la relation entre le cerveau et le comportement humain, et ainsi nous fournir des connaissances et applications concrètes sur une meilleure relation à nous-mêmes.

UNE FORMATION ALLIANT NEUROSCIENCES ET DÉVELOPPEMENT DE SOI

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Cette formation vous offre l'opportunité d'explorer le fonctionnement fascinant du cerveau humain et de vous doter d'outils pratiques pour mieux accompagner les autres en comprenant leurs processus cognitifs, émotionnels et comportementaux, tout en favorisant leur bien-être et leur développement personnel. Ouverte à tout public et à tous les niveaux, le **programme Neurosciences Co** proposé par l'Institut Alpha® a été conçu en premier lieu pour **compléter les formations initiales d'accompagnants** (coachs, sophrologues, thérapeutes, psychologues, ...) constituant un moyen puissant d'enrichir leurs compétences professionnelles. En intégrant les neurosciences cognitives et comportementales dans leur pratique, ces professionnels peuvent offrir à leurs clients une approche basée sur des preuves scientifiques solides. Ils peuvent ainsi mieux comprendre les mécanismes sous-jacents des processus mentaux et comportementaux, ce qui leur permet de proposer des **interventions plus efficaces et ciblées**.

Que vous soyez également **étudiant, professionnel dans un autre domaine, ou simplement passionné et curieux** d'en apprendre davantage sur le fonctionnement du cerveau et des systèmes nerveux, cette formation vous permettra d'acquérir des connaissances de base solides en neurosciences. Vous pourrez ainsi comprendre comment votre cerveau traite l'information, régule nos émotions et influence nos comportements. Cette compréhension peut vous aider à **mieux vous connaître**, à développer de nouvelles compétences et à améliorer votre propre bien-être mental et émotionnel.

UN PARCOURS RICHE ET ADAPTÉ

Notre programme de formation Neurosciences Co offre une expérience d'apprentissage en distanciel **pratique et engageante**. L'un des éléments clé de notre formation est l'accès à des **cours spécifiques classés par catégorie**. Ces cours sont dispensés par des **experts dans le domaine** des neurosciences cognitives et comportementales, qui vous guideront à travers les concepts clés, les études de cas et les applications pratiques. Vous aurez la possibilité de poser toutes vos questions éventuelles via une messagerie dédiée, ce qui favorise un apprentissage dynamique.

Grâce à la plateforme Alpha, nous vous fournissons des supports de cours complets et détaillés. Vous aurez accès à des vidéos, des fichiers PDF, des articles et d'autres ressources pédagogiques dites « actives », qui vous permettront de consolider vos connaissances. Ces supports de cours sont conçus pour être clairs et accessibles, facilitant ainsi votre compréhension des concepts et connaissances utiles à la validation de votre certification.



LE PROGRAMME NEUROSCIENCES CO

TARIF : 1 497 € TTC

LIEU : 100% DISTANCIEL ET EN DIRECT

- 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).

PREREQUIS

Avoir une curiosité et un intérêt pour les approches scientifiques, en particulier celles liées aux neurosciences cognitives et comportementales, même sans formation académique préalable dans ce domaine. Cette formation s'adresse en priorité aux professionnels de l'accompagnement, tels que les coachs, formateurs, psychologues, thérapeutes, consultants ou toute personne travaillant avec des individus ou des groupes. Être engagé à suivre le programme dans son intégralité, avec une volonté de développer ses compétences à travers l'apprentissage de nouveaux concepts et outils.

VOS INTERVENANTS (Possibilité de changement en fonction des sessions)

- Alexandre ANTONIENKO** : Fondateur de l'Institut Alpha, Formateur et conférencier, Praticien en approche neurocognitive.
- Elisabeth GRIMMAUD, PhD** : Docteur en psychologie (PhD), spécialisée en santé fonctionnelle (2xDU), en sciences neurocognitives (M2R) et en sciences du langage (M2R).
- Océane MERCIER, PhD** : Docteure en neurosciences. Professeure en Biologie à l'Université de la Polynésie française.

LES OBJECTIFS DU PROGRAMME

- 1. Connaître la structure et le fonctionnement du système nerveux et comprendre les mécanismes cérébraux qui sous-tendent le comportement humain** : Acquérir des connaissances approfondies sur la cognition, la perception, la mémoire, la plasticité cérébrale, les émotions, les comportements humains, la relation à autrui et la prise de décision.
- 2. Faciliter l'apprentissage et le développement personnel** : Utiliser les mécanismes cognitifs liés à la mémoire, à l'attention et à la plasticité cérébrale pour concevoir des interventions favorisant l'apprentissage et le développement personnel.
- 3. Appliquer les neurosciences à l'accompagnement** : Développer la capacité d'intégrer des concepts issus des neurosciences cognitives et comportementales dans les pratiques d'accompagnement pour favoriser un changement durable chez les individus ou les groupes.
- 4. Promouvoir le bien-être et la performance cognitive** : Acquérir des outils pratiques pour améliorer la qualité de vie des personnes accompagnées, en optimisant leur santé mentale, leur sommeil, leur intelligence émotionnelle et leur gestion du stress.
- 5. Acquérir une pédagogie scientifique** : Acquérir un discernement académique sur la véracité des articles que l'on trouve en presse et sur internet. Éviter les écueils, les raccourcis de la vulgarisation, et les compréhensions erronées sur le fonctionnement cognitif humain.
- 6. Améliorer la communication et les interactions sociales** : Affiner les compétences en compréhension des comportements et la communication, renforcer l'empathie et mieux comprendre les dynamiques sociales et émotionnelles.

NEUROSCIENCES CO

LE PARCOURS PÉDAGOGIQUE

Un apprentissage à forte valeur ajoutée !

Environnement d'apprentissage adapté

- Plateforme d'apprentissage e-learning Alpha.
- Classes virtuelles de cours.
- Messagerie de soutien.

1

2

Une équipe d'acteurs de la recherche

Véritables acteurs de la recherche scientifique, nos formateurs sont l'assurance de notre programme. Leur expertise éprouvée et leurs connaissances approfondies font d'eux des guides inestimables dans votre parcours d'apprentissage.

3

5

Neuropédagogie active

Notre approche éducative met l'accent sur des principes de pédagogie active des apprenants dans le processus d'acquisition des connaissances.

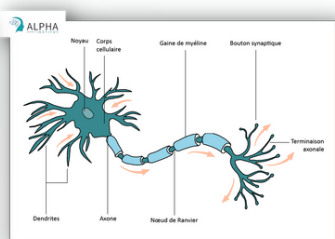
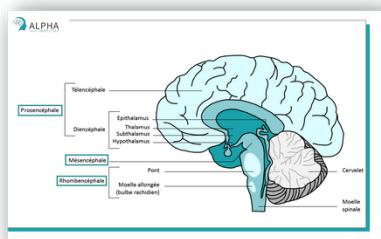
Certification

- Validation par des QCM réguliers
- Possibilité de les repasser si nécessaire jusqu'à 3 fois.
- Aucune limite de temps.

4

Consolidation par des révisions actives

Nous apportons une méthode d'étude supplémentaire qui implique la consolidation des connaissances, en utilisant des techniques telles que les résumés, les quiz et les jeux.





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, et 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 dérivés

- **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 FONCTIONS SUPÉRIEURES

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, et 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 mnémonique** : Encodage, stockage et réactivation.
- **Mémoire et émotions** : Amygdale et mémoire émotive. 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), et 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 LA 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.