

Bienvenue

Entraînement cérébral Dynamical
Neurofeedback®



TRAINING 4 BRAIN





Sommaire

○ Histoire du
Neurofeedback

○ Déroulement d'une
séance

○ Le cerveau

○ Le Trainer

○ Pour Qui et Pourquoi ?

○ L'offre aux
entreprises

Etapes clés



Où ? Le neurofeedback est créé aux Etats-Unis dans les années 1960.



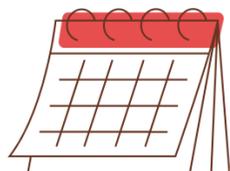
Quoi ? Né de l'hypothèse de départ, confirmée par les expériences menées : les ondes cérébrales ne sont pas des états involontaires, et elles peuvent être contrôlées par l'homme.



Qui ? C'est grâce au travail du Dr Joe Kamiya, psychologue et enseignant à l'Université Chicago et du Dr Barry Sterman psychologue à l'Université de Californie à Los Angeles que naît le neurofeedback.

Ce sont ensuite les **Drs Valdeane et Susan Brown**, psychologues cliniciens et fondateurs de l'institut Zengar qui développent NeurOptimal®, système avancé de **neurofeedback dynamique** actuellement actif dans plus de 75 pays.

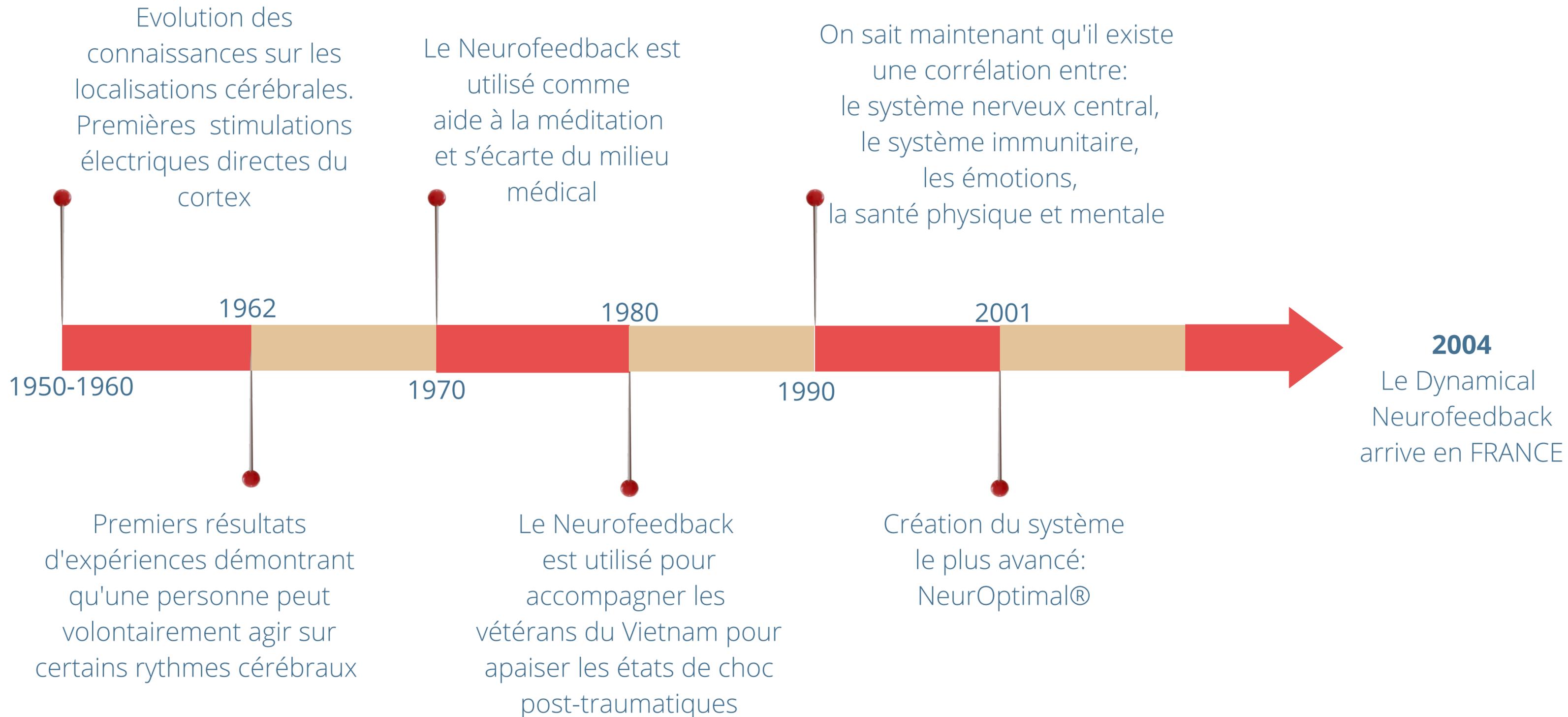
Reconnu par la FDA (Food and Drug Administration) et Santé Canada et classifié dans la catégorie bien-être.



Quand ? 2001 Création du système le plus avancé inspiré du neurofeedback : **NeurOptimal®**.



Les découvertes



Le Cerveau

Neuroplasticité



La neuroplasticité, également appelée plasticité neuronale s'exprime par la capacité du cerveau de créer, défaire ou réorganiser les réseaux de neurones et les connexions de ces neurones.

La plasticité neuronale est une découverte majeure en neurosciences, montrant que le cerveau est un système dynamique, en perpétuelle reconfiguration.

Selon les dernières découvertes, on sait que la plasticité cérébrale permet au cerveau de se modifier et de se réorganiser en réponse aux besoins et aux situations, que ce soit après des traumatismes, des lésions ou simplement avec l'âge, tout comme une entreprise qui doit perpétuellement évoluer ou envisager des restructurations pour performer. Le cerveau sain est comme un muscle qui se nourrit du changement, mais s'atrophie si l'on ne s'en sert pas.

L'entraînement va ainsi stimuler les neurones à se remodeler, à s'interconnecter pour établir de nouvelles connexions ou renforcer celles existantes.

Pour qui ?

La méthode NeurOptimal® s'adresse à tous et convient à tous les âges de la vie.

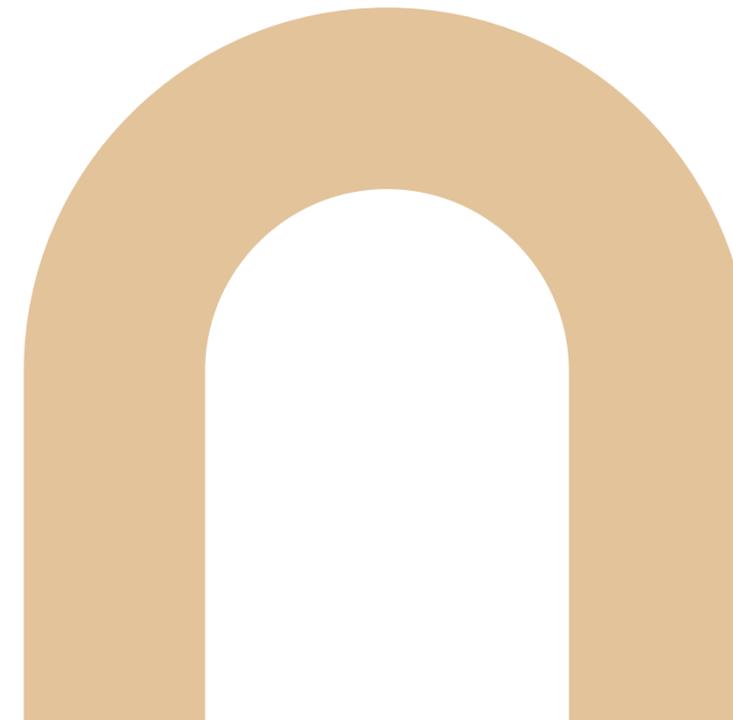
Dans le cadre de l'entreprise et dans une démarche d'intervention "bien-être au travail", les séances NeurOptimal® pourront contribuer à l'épanouissement professionnel des collaborateurs tout en améliorant l'efficacité et la performance de l'entreprise.

Les collaborateurs reposés et mieux armés face au stress relèveront plus facilement les challenges et envisageront les nouveaux projets de votre entreprise avec plus de sérénité.

En outre, les séances pourront aider à cultiver une bonne ambiance au sein des équipes et renforcer un climat de respect et d'écoute.

Proposer des sessions de NeurOptimal® à vos collaborateurs s'inscrit dans une démarche proactive pour prévenir les risques psychosociaux en amont des manifestations aiguës de stress, de violence ou d'épuisement.

De nombreux défis découlant du manque de confiance et du stress disparaissent plus facilement lorsque le cerveau est entraîné et fonctionne correctement.





Pourquoi ?



Pour toutes les situations ci-dessous observées par les clients, l'entraînement avec le Dynamical Neurofeedback® peut améliorer le bien-être de façon générale .

- **pour mieux gérer le Stress :**

le stress est une réaction immédiate à une situation externe. Fréquent au travail, il survient face à l'approche d'une situation perçue comme non maîtrisable.

Les clients observent rapidement que les effets du stress sont diminués, qu'ils ressentent une sensation d'apaisement, une prise de confiance en soi, une sensation de clarté d'esprit. Il en résulte une amélioration du quotidien personnel et professionnel.

- **pour soulager l'Angoisse :**

contrairement au stress, l'angoisse est l'anticipation d'une menace future. Elle s'accompagne d'un sentiment désagréable d'appréhension, d'une tension musculaire et d'un état de vigilance. Les sources d'angoisse sont courantes dans la vie d'une entreprise (nécessité de s'adapter fréquemment ainsi que difficulté à anticiper des missions sur le long terme par exemple).

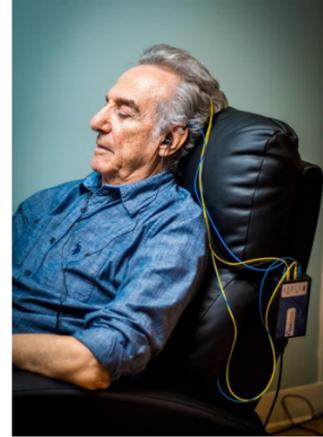
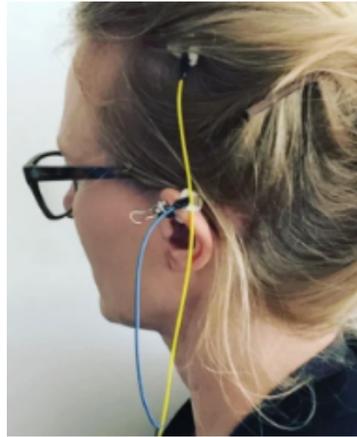
Qu'elles soient récentes ou déjà anciennes, une amélioration rapide est notée sur les angoisses avec une diminution des situations de panique mais surtout une facilité à apaiser la crise puis à la gérer avant qu'elle n'apparaisse.

- **pour mieux gérer l'Insomnie :**

souvent induite par le stress, l'insomnie est aggravée tant que le "rythme n'est pas cassé". En lien direct avec l'absentéisme et les accidents du travail, l'insomnie est un sujet à considérer comme majeur dans la vie d'une entreprise.

Avec le neurofeedback, les clients rapportent que leur sommeil est de meilleure qualité et donc beaucoup plus réparateur ce qui permet d'aborder sereinement sa journée au travail en pleine maîtrise de ses capacités physiques ou mentales.

Déroulement d'une séance



→ **Autorégulation naturelle**

Accueil et installation confortable,
Mise en place des capteurs sur le cuir chevelu et les oreilles et lancement de la session.

Musique relaxante ou film durant **33 minutes.**

→ Mesure et analyse de l'activité corticale par le biais des capteurs.

A chaque fluctuation → microcoupures sonores

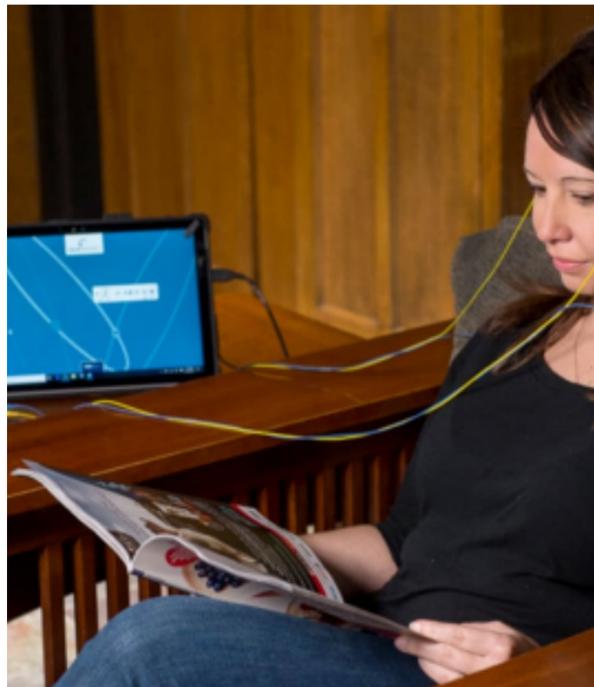
Le système nerveux central interprète cette « différence sonore » comme un message pertinent lui permettant de se rééquilibrer afin de revenir à son fonctionnement optimal.

Le processus est totalement indolore et ne demande aucun effort.

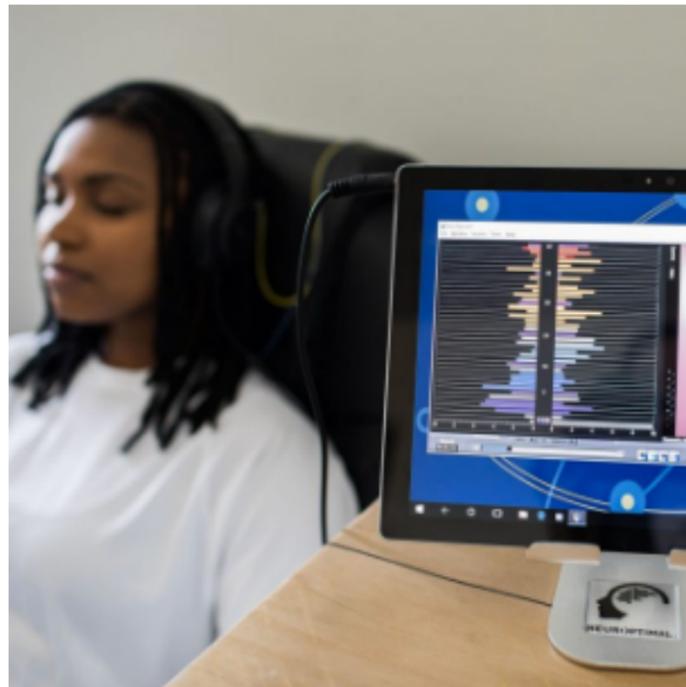


Déroulement d'une séance

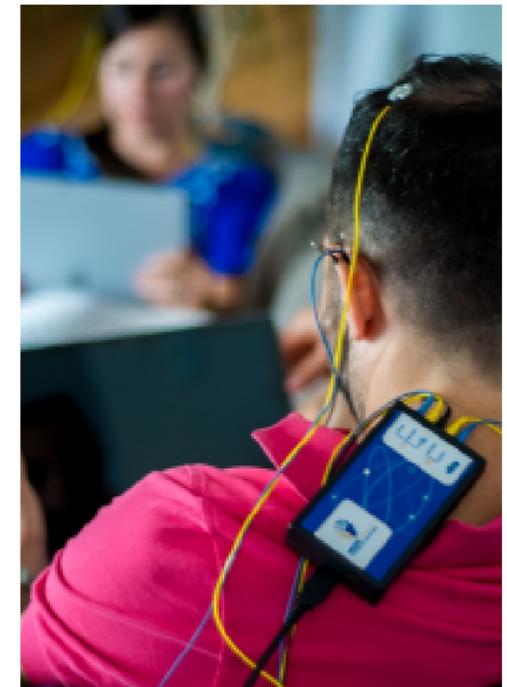
Chaque personne peut décider de vivre sa séance comme bon lui semble.



Profiter de l'instant pour s'évader dans la lecture



S'allonger et se laisser bercer par la musique quitte à s'endormir si besoin...



Mettre à profit cette pause pour des activités créatives...

Le rôle du trainer

L'accompagnement vers le bien-être

Le Dynamical Neurofeedback® n'est pas un traitement médical et ne se substitue pas à une démarche thérapeutique. Le rôle du Trainer est d'accompagner et de soutenir son client dans le processus de transformation. Il fournit des outils de suivi qui permettent de souligner les changements observés. Le processus de transformation est propre à chaque personne.

Il peut se dérouler de façon fluide et progressive, étape par étape, ou évoluer par paliers.

Il faut laisser le temps au cerveau de se réorganiser lui-même, à son propre rythme.



L'offre aux entreprises



Stéphanie se déplace directement dans vos locaux avec le matériel nécessaire pour y délivrer les séances.

Plusieurs formules et tarifs sont possibles selon le nombre de collaborateurs qui bénéficieront de l'entraînement :

- présence en demi-journée ou journée entière dans l'entreprise pour des séances "découverte" du système.

- **package 5 séances** : chaque collaborateur bénéficie de 5 séances individuelles à raison d'une séance / semaine.

- **package 10 séances** : chaque collaborateur bénéficie de 10 séances individuelles à raison d'une séance / semaine.

La mise en place des séances d'entraînement cérébral est faite en accord avec l'organisation de votre entreprise.

Un fauteuil dans un endroit calme suffit pour commencer le processus bien-être ...

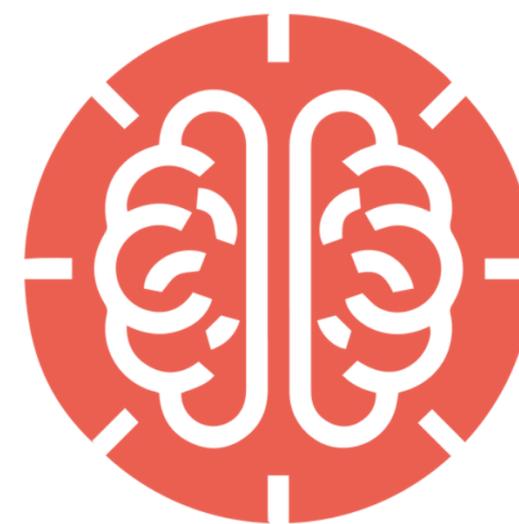
Votre trainer NeurOptimal ® Stéphanie

Savoir écouter avec bienveillance et objectivité les attentes de mes clients pour les guider vers " LE " projet qui leur apporterait pleine satisfaction a été mon moteur durant plus de 30 ans dans ma vie professionnelle..

Après avoir testé et approuvé la technique **NeurOptimal** ®, l'idée de réorienter mon activité professionnelle dans ce nouvel accompagnement vers un mieux-être profond et durable, s'est imposée à moi comme une évidence, dans le prolongement de ma précédente carrière...



L'entraînement cérébral avec



TRAINING 4 BRAIN

Obtenez votre devis



06.24.46.51.25



tanguys3399@yahoo.fr