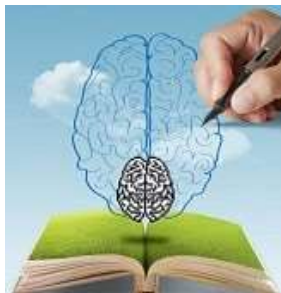



"LES CLES DU CERVEAU - CdC"



* Pour le **parcours en Kinésiologie**, il est demandé de participer aux 3 cours "Les Clés du Cerveau" : "CdC 1 - L'Encéphale", "CdC 2 - La mémoire", "CdC 3 - Les émotions", sachant que le "CdC 4 - Neurones miroirs" est conseillé.

↳ Il vous est possible de suivre les cours sur "Les Clés du Cerveau" sans avoir assisté aux cours d'APP.

* Il vous est aussi possible de suivre ces formations "à la carte" sans les inclure dans un parcours professionnel de kinésiologie.

Intitulé du Module	Intitulé des Cours	J	H.	Coût	Dates de cours
"Les Clés du Cerveau" 	- CdC 1 : L'encéphale	2	14h	200 €	29-30 mars 2018
	- CdC 2 : La mémoire	2	14h	200 €	22-23 mai 2018
	- CdC 3 : Les émotions	2	14h	200 €	Septembre 2018
	- CdC 4 : Les neurones miroirs	2	14h	200 €	04-05 novembre 2017
	- CdC 5 : Le développement du cerveau	2	14h	200 €	04-05 janvier 2018

FORMATRICE



Clothilde INGER

Après ma maîtrise de biochimie, option neurochimie, j'approfondis la kinésiologie et l'éducation kinesthésique. Je me suis formée en Belgique à l'Institut Belge de Kinésiologie. J'exerce la kinésiologie depuis 2001. J'ai mis au point cette formation les clés du cerveau, que je dispense depuis 2002. La formation est suffisamment concrète pour convenir aux novices et précises pour rassasier la curiosité des spécialistes.

Son site internet : <http://clesducerveau.com>

CdC 1 - L'ENCEPHALE (pré-requis : aucun)

INTÉGRER L'ENCÉPHALE : UNE BASE POUR APPRENDRE

- j'apprends l'anatomie du cerveau de façon enthousiasmante en utilisant tous mes sens
- j'apprends à travers mes mains et le mouvement de mon corps
- je me ballade à l'intérieur du cerveau, je fais mon poster du cerveau
- je mets en place une base et j'y ancre les connaissances

L'ENCÉPHALE

- le tronc cérébral, le diencephale, les noyaux gris centraux, le cortex



PRENDRE SOIN DU CERVEAU

- les cellules gliales, les ventricules, le liquide céphalorachidien, les méninges

CdC 2 - LA MEMOIRE (pré-requis : CdC 1)

MA MÉMOIRE CONSCIENTE

- je peux me souvenir de ce que j'ai perçu, mon identité: mes souvenirs qui font que je suis unique
- ma culture: les connaissances que nous avons en commun

MA MÉMOIRE INCONSCIENTE

- je n'ai pas de clé pour me souvenir de ce que j'ai perçu
- j'utilise ma mémoire inconsciente, l'étendue de ma mémoire inconsciente

QU'EST-CE QU'APPRENDRE?

- je suis concentré, je lie l'info pour la mémoriser grâce à la mémoire de travail
- j'enregistre grâce à mon hippocampe,
- je me rappelle de l'information, et je la reconstruis progressivement
- je consolide l'information à long-terme en la répétant régulièrement, et quand je dors ?

MÉMOIRE ET ÉMOTIONS: AMIES OU ENNEMIES

- quand j'accède au souvenir je le modifie, en examen ma mémoire me joue des tours
- les émotions me protègent du souvenir traumatisant

MA MÉMOIRE EN DÉFAUT. QUE FAIRE?

- se concentrer à tout âge, des outils pour mémoriser avec plaisir : utiliser sa créativité, schémas heuristiques

CdC 3 - LES EMOTIONS (pré-requis : CdC 1)

LE CYCLE DES ÉMOTIONS

- tension et relâchement, je sens les émotions dans mon corps puis je les ressens et mets du sens dessus

JE ME DÉCOUVRE

- mon corps une fenêtre sur mon inconscient, l'emballage émotionnel, comment je le gère,
- mon libre arbitre : je modifie mon comportement automatique

LA PEUR EST UNE FORCE

- l'amygdale: une sentinelle dans notre cerveau,
- le pouvoir de l'amygdale, les émotions transforment mon corps,
- le bon stress, le stress chronique : le cortisol

ÉMOTION ET MÉMOIRE

- un atout pour amplifier l'enregistrement, un frein pour éviter le rappel d'un événement douloureux,
- le stress post-traumatique

MOI ET LES AUTRES

- la synchronisation émotionnelle et les neurones miroirs, je ne veux plus être "éponge", je me recentre, je m'ouvre aux autres : l'ocytocine, la sérotonine

MA MOTIVATION

- le moteur du corps et du cerveau : la dopamine, je retrouve mon allant après une déception, le cerveau est configuré pour aller vers le plaisir : l'endorphine

DYSFONCTIONNEMENTS

- dépression, dépendances, stress post-traumatique

CdC 4 - LES NEURONES MIROIRS ET L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE (pré-requis : CdC 1)

Entrer dans l'univers des neurones miroirs est fascinant ! C'est comprendre notre intelligence relationnelle: comment nous lisons inconsciemment le monde et les autres: notre première impression, avoir confiance ou pas, deviner les intentions de l'autre. Ces neurones miroirs sont la source de certaines de nos impressions de l'autre, indéfinissable. Ils décryptent la communication non verbale : le langage corporel de l'autre, sa façon de dire les choses... Ces notions nous aident dans notre vie quotidienne pour élever nos enfants depuis tout bébé, vivre notre relation de couple, se retrouver soi-même, et puis aider l'autre, être un soutien pour l'autre, se mettre à la

place de l'autre... c'est un éclairage sur notre inconscient collectif, et familiale : comment des comportements peuvent être transmis de génération en génération.

Bien utilisés ces neurones miroirs mènent à l'empathie ou au pire : à la manipulation perverse.

Mal contrôlés ces neurones miroirs peuvent nous mener à notre côté éponge.

Apprenons à utiliser ces neurones miroirs en séance de kinésiologie pour sécuriser, ressentir, aider la personne dans son processus de développement personnel.

Évitons l'écueil de coller ses propres interprétations sur ce que nous ressentons de l'autre. Ce stage nous rappelle la valeur de l'authenticité envers soi-même et les autres.

NEURONES MIROIRS ET LE MONDE

- je fais entrer l'autre dans mon monde
- je capte les émotions de l'autre
- le bébé apprend le monde

NEURONES MIROIRS ET MOI

- j'accède au savoir-faire de l'autre: j'apprends en observant, j'imité. Le mentor.
- je devine les intentions de l'autre
- l'empathie et ses racines

NEURONES MIROIRS ?

- quels sont les atouts et les inconvénients de ces neurones miroirs?
- quelle est leur étendue d'influence?

J'APPRIVOISE MES NEURONES MIROIRS

- j'utilise consciemment mes neurones miroirs
- je me recentre

LE POUVOIR DE GUÉRISON DES NEURONES MIROIRS

- la douleur des membres fantômes
- le rire communicatif, la méditation

CdC 5 - DEVELOPPEMENT DU CERVEAU JUSQU'AU UN AN DU BEBE (pré-requis : CdC 1)

DE LA CONCEPTION JUSQU'À LA NAISSANCE

- comment le cerveau se construit-il ?
- que peut sentir, ressentir et mémoriser un embryon, un fœtus ?

DE LA NAISSANCE À 1 AN

- la naissance au monde
- le nouveau-né : un pro du lien affectif
- le bébé s'approprié le monde au fur et à mesure de la maturation de ses sens et de sa motricité
- le développement de la motricité construit et organise ses compétences cognitives : les réflexes archaïques du nourrisson, développement de sa tonicité
- grille du développement du nourrisson