



À la conquête de l'esprit

CATÉGORIE ESPRIT

1 HEURE

PRÉSENTIEL

EN LIGNE

CERVEAU ON FIRE

PULSEZ & PERFORMEZ

En une heure chrono, partons à la découverte du fonctionnement du cerveau. Entre systèmes de pensée, biais cognitifs, gestion du stress et attention, vous découvrirez des outils pour vous comprendre et exploiter au mieux votre cerveau en milieu professionnel.

TECH IMPACT

CE QUE LES ÉCRANS ONT FAIT À NOTRE CERVEAU

Entre smartphone, infobésité et surexposition aux écrans, notre cerveau ne sait plus où donner de la tête. Dans cette session, découvrez les secrets de la fatigue cognitive et des outils pour vous libérer de l'impact des technologies sur le cerveau.

UN ESPRIT CLAIR DANS UN ESPACE CLEAN

LES CLÉS DU DÉSENCOMBREMENT

Saviez-vous qu'un espace de travail encombré peut avoir un impact sur vos capacités cognitives ? Dans ce Mayeko Impulse, explorez les clés du désencombrement pour revitaliser votre cerveau et booster votre productivité.



CATÉGORIE TRAVAIL

1 HEURE

PRÉSENTIEL

EN LIGNE

À la conquête du travail

ON NE NOUS À JAMAIS APPRIS À TRAVAILLER *LES PRATIQUES 5 ÉTOILES*

Nos méthodes de travail sont-elles adaptées à nos besoins ? Nos habitudes de travail sont-elles réellement bénéfiques ou nous desservent-elles au quotidien ? En une heure, apprenez à identifier et adopter les bonnes pratiques pour booster votre performance.

TIME MAÎTRISE *À LA DÉCOUVERTE DU TEMPS*

Dans une ère ultra connectée, une nouvelle guerre éclate ; celle de l'attention. Le temps, devenu la denrée la plus rare de notre époque, nécessite une nouvelle approche. Dans cette session, repensez votre rapport au temps et maîtrisez les bases de la gestion du temps.

SENS BIZ *LES TROIS ÉTAPES POUR CRÉER DU SENS*

À l'ère où David Graeber nous parle de bullshits jobs et d'une génération Z qui adopte une nouvelle approche du travail ; comment retrouver du sens en entreprise ? En une heure, explorons les pistes pour redéfinir le sens dans votre organisation et votre quotidien.

VOYAGE AU COEUR DU TRAVAIL *L'ODYSSÉE PROFESSIONNELLE*

Quelle vision du travail avait-on au moyen-âge ? D'où vient notre standard de 8 heures de travail par jour ? À travers cette session, nous partons à la découverte de l'évolution du travail et ouvrons les perspectives sur le travail de demain.



À la conquête de la relation

CATÉGORIE RELATION

1 HEURE

PRÉSENTIEL

EN LIGNE

COM MASTERY

PULSEZ VOS INTERACTIONS

Donnez un nouveau souffle à vos interactions grâce à ce Mayeko Impulse. Intelligence émotionnelle, écoute active ou encore communication non-violente ; devenez un expert des échanges fructueux grâce à vos compétences communicationnelles !

MANAGER 4.0

LES PILIERS DU SUCCÈS

Comment construire une relation durable et harmonieuse entre managers et collaborateurs ? Quelle posture adopter pour créer un nouveau management ? Dans cette session, nous partons à la découverte des 4 piliers fondamentaux qui définissent le management de demain.

COMMENCEZ PAR LE DÉBUT

LES CLÉS POUR SE CONNAÎTRE SOI-MÊME

« Pour être bien avec les autres, il faut commencer par être bien avec soi » : une phrase cliché qui, pourtant, est le point de départ de toute interaction saine et durable. Découvrez les clés de la connaissance de soi et boostez votre confiance pour adopter un nouveau mindset.



CATÉGORIE RELATION

1 HEURE

PRÉSENTIEL

EN LIGNE

À la conquête de la relation

BIEN DANS SES BASKETS, BIEN DANS SA TÊTE *QUAND LE CORPS NOUS PARLE*

Le corps a bien plus de choses à nous dire que ce que nous pensons. Comment détecter les signaux précurseurs d'une maladie psychosociale ? Comment être à l'écoute de vos énergies et prévenir la fatigue cognitive ? L'intuition, concept fantasque ou réel atout ? En une heure, partons à la découverte de votre corps pour revitaliser vos performances au travail.

ET SI ON INVERSAIT LES RÔLES ? *ATELIER PRATIQUE SUR LE GENRE*

Et si, le temps d'une heure, on inversait les rôles pour apprendre à se mettre en empathie avec l'autre ? Durant cet atelier, nous explorons le rapport hommes – femmes et nous apprenons à nous détacher des stéréotypes de genres.



CONTACT

Et si on construisait ensemble le travail du futur ?

impulse@mayekodesign.be

Liège, Belgique

@mayekodesign



WWW.MAYEKODESIGN.BE