



IPNB COACHING

IPNB: Neurobiologie Interpersonnelle

individuels

Equipes



ANALYSE

Face aux défis professionnels voici une approche fondée sur les neurosciences. Les environnements professionnels sont de plus en plus exigeants. Dans ce contexte, les dirigeants, managers et équipes ont besoin de réguler leurs énergies, physiques, mentales, besoin de renforcer leur adaptabilité et améliorer leur intelligence relationnelle.



SCIENCE & ACTION

Le coaching IPNB repose sur les découvertes en neurosciences pour optimiser la collaboration, gestion émotionnelle et stress, la prise de décision.

Il s'appuie sur des méthodes intégrant cerveau, corps et interactions humaines pour renforcer la résilience. Le tout est construit sur les travaux du Dr D. Siegel en Neurobiologie Interpersonnelle.



DÉVELOPPEMENT



Aptitude 1

Écoute active & Présence:
capter l'essentiel, créer du lien

Aptitude 2

Pratique Attentionnelle
Ancrer l'esprit, éclairer l'action

Aptitude 3

Habitudes
petits gestes, grands changements

Aptitude 4

Physiologie
comprendre son corps optimiser son énergie

Aptitude 5

Prises de Décision
clarté d'esprit, justesse d'action

OUTCOME

Adaptabilité et clarté cognitive

Régulation émotionnelle

Communication et cohésion d'équipe améliorées



METHODE

Augmentation des protéines du cerveau et amélioration de l'adaptabilité cognitive

➔ Exercices : les pratiques de synchronisation Mode Droit/Mode Gauche et Marche régénérative pour des pauses optimisées.

Développement de l'équanimité et de la résilience émotionnelle

➔ Exercices : Scan des états internes avec méthode Alpha & Parcours Mindfulness

Intégration de la physiologie comme moteur de la neuroplasticité -

➔ Exercices : Mouvements rapides et prise de décision

Optimisation de la flexibilité cognitive et des choix stratégiques

➔ Exercices : Visualisation des scénarios multiples - Self Organization

Renforcement de la connectivité neuronale et de la communication interpersonnelle

➔ Exercices : Les 90 secondes d'écoute active + Parcours Mindfulness

Les 3 piliers

- ➔ Une meilleure gestion des changements et des décisions dans des environnements incertains.
- ➔ Une communication plus fluide et des relations professionnelles optimisées.
- ➔ Un système d'auto-régulation mieux adapté pour une efficacité à long terme sans épuisement.

FORMAT

8 sessions en entreprise ou en visioconférence
ou en cabinet (8x60min ou 90min) + suivi post programme

Approche intégrative alliant neurosciences, intelligence relationnelle et régulation physiologique par la pratique.
Pour tous les niveaux de condition physique.

Alternance entre enseignements appliqués et

- Exercices pratiques et échanges interactifs.
- Débriefing hebdomadaire
- Suivi journaling
- Plateforme numérique avec coach disponible pour Q/A durant le programme

Coach Facilitateur

Avec un parcours unique alliant gestion des opérations olympiques, facilitation du leadership en pleine conscience à IMD et le yoga thérapeutique, Sylvain Lonchay, praticien en neurosciences, aide les professionnels et les organisations à développer résilience, concentration et clarté stratégique.

Sylvain accompagne individus et équipes vers une performance saine, durable, dans des environnements exigeants. A travers son approche, il redéfinit la mindfulness non comme une tendance, mais comme une méthode pragmatique et fondée sur la science pour améliorer la prise de décision, la collaboration et l'équilibre au travail



(+41) 078 858 81 48



sylvain@lonchay.ch
www.sylvainlonchay.com



Avenue de la Gare 25 - 1630 Bulle - CH

