

Sommaire

Préface	7
Avant-propos	15
Introduction.....	17
Partie 1. Comprendre votre cerveau	21
Structure et fonctionnement du cerveau	23
Cinq fonctions majeures	43
Cinq états qui nous gouvernent	67
Partie 2. Musclez votre cerveau	91
Le SAM 4©	93
Les 4 S	95
Les 4 A	107
Les 4 M.....	121
30 astuces pour muscler son cerveau	133
L'épigénétique, l'autre révolution.....	135
Partie 3. Réussir dans votre job... et faire réussir votre entreprise !.....	137
Les profils de collaborateurs au sein d'une équipe	139

Le mode mental automatique versus adaptatif.....	143
Mieux s'organiser.....	145
Jouer la motivation d'équipe	151
Savoir décider	159
Impulser le changement	169
Maîtriser la négociation	177
S'affirmer en leader	187
Instaurer la confiance	199

Et demain ?

Les nouvelles formes d'organisation du travail	205
---	------------

Conclusion	211
-------------------------	------------

Et maintenant.....	215
---------------------------	------------

Notre vision du coaching.....	217
--------------------------------------	------------

Annexes	221
----------------------	------------

Bibliographie.....	231
---------------------------	------------