Ines Magtouf
Neuropsychologue
Psychologue TCC
Consultante & Formatrice

Les sciences du comportement au service du travail de demain.

CATALOGUE DE FORMATIONS EN ENTREPRISE

SANTÉ MENTALE
NEURODIVERSITÉ
MANAGEMENT
GÉNÉRATION Z
SOMMEIL



“ Les thérapies comportementales et cognitives pour des changements durables.”

Qui suis-je ?

Ines Magtouf

Neuropsychologue
Psychologue TCC
Consultante & Formatrice

Psychologue
spécialisée en neuropsychologie

Psychothérapeute en
thérapies comportementales et cognitives



10 ans de pratique clinique en accompagnement et au sein des équipes

Une double expertise :
neurodiversité et santé mentale

“ Je souhaite transmettre aux entreprises ce que les TCC m’ont appris depuis dix ans :
comprendre, agir et mesurer le changement.”

Les enjeux

Pourquoi se former aujourd'hui ?

Nouvelles générations, santé mentale, neurodiversité, évolution des pratiques managériales...
Le monde du travail se transforme. Se former, c'est mieux comprendre ces nouveaux enjeux pour agir concrètement, prévenir les difficultés et accompagner durablement les équipes.



Des équipes plus engagées et motivées.



Une meilleure prévention des risques psychosociaux



Valoriser la neurodiversité



Préserver la santé mentale

" Investir dans l'humain aujourd'hui, c'est investir dans la perfomance durable de demain."

Mon approche

Les sciences du comportement

au service du travail.



Psychologie TCC

Des méthodes validées scientifquement pour des outils concrets et applicables.



Neurosciences

Une meilleure compréhension des mécanismes du cerveau et du comportement.



Une approche de terrain

Une expertise nourrie par la pratique clinique et l'accompagnement au sein des équipes.

" Comprendre les mécanismes humains pour agir concrètement sur les pratiques professionnelles"

Les + de mes formations ★★★★★

Une approche unique
pour des changements durables.

10 ans de pratique des TCC
La thérapie du changement comportemental par excellence, validée scientifiquement.

L'entretien motivationnel au coeur de mes formations
Des outils scientifiques pour renforcer la motivation et l'engagement

Des objectifs SMART
Des plans d'action concrets, mesurables et adaptés à vos réalités du terrain.

Des outils immédiatement applicables et des sessions de supervision post formation
Des stratégies simples et efficaces pour passer de la théorie à la pratique

Une approche participative et bienveillante
Des ateliers dynamiques, basés sur l'expérimentation, les jeux de rôles et les situations réelles

Un regard global sur l'humain
cognitif, émotionnel, comportemental et environnemental

Ce que vous ne trouverez pas dans mes formations

Vous trouverez

- Des apports scientifiques accessibles et concrets
- Des outils et méthodes issus des TCC et des neurosciences
- Des mises en situations et ateliers pratiques
- Une approche bienveillante et inclusive
- Des plans d'actions adaptés à votre contexte
- Un espace d'échange sécurisé

Vous ne trouverez pas

- Du jargon technique et incompréhensible
- Des solutions toutes faites ou des recettes miracles
- Un cours magistral
- Une approche normative ou stigmatisante
- Des promesses irréalistes
- De la thérapie ou du diagnostic

Des formations concrètes, éthiques et ancrées dans la réalité du terrain.

LES 4 FORMATIONS

Des thématiques complémentaires

pour répondre à vos enjeux.

01

Managers

Prévenir l'épuisement des équipes sans s'épuiser soi-même.

02

Génération Z

Des outils concrets pour adapter son management.

03

Neurodiversité

Comprendre, valoriser et manager les profils neuroatypiques.

04

Sommeil et stress au travail

Mieux dormir pour mieux récupérer.

FORMATION 1

Managers : prévenir l’épuisement des équipes sans s’épuiser soi-même

Prendre soin des équipes sans s’oublier.

Objectifs

- Identifier les signaux d’alerte
- Comprendre les mécanismes du stress et de l’épuisement
- Développer des pratiques managériales protectrices et gérer les situations complexes

Public cible

Managers, reponsables d’équipes, dirigeants, DRH et toute personne avec des fonctions d’encadrement.



Format

2 journées (14h)
En présentiel sur site.

Tarif

A partir de 3200 euros les 2 journées.

FORMATION 2

Génération Z au travail

Comprendre, engager et collaborer efficacement avec la nouvelle génération.

Objectifs

- Mieux comprendre les attentes et les motivations de la Génération Z
- Identifier les mécanismes psychologiques et neuroscientiques
- Adapter ses pratiques managériales et communicationnelles

Public cible

Managers, reponsables d'équipes, dirigeants, RH et toute personne amenée à travailler avec des collaborateurs de la Gen Z.



Format

1 journée (7h)
En présentiel sur site.

Tarif

A partir de 1800 euros la journée.

FORMATION 3

Neurodiversité au travail

Comprendre, collaborer, manager et valoriser les profils neuroatypiques (TSA, TDAH).

Objectifs

- Comprendre les particularités de fonctionnement du TSA et du TDAH chez l'adulte
- Identifier les besoins spécifiques dans le monde
- du travail
- Adapter ses pratiques managériales et communicationnelles aux profils neuroatypiques

Public cible

Managers, reponsables d'équipes, dirigeants, RH et toute personne amenée à travailler avec des collaborateurs neuroatypiques.



Format

2 journées (14h)
En présentiel sur site.

Tarif

A partir de 3200 euros les 2 journées.

FORMATION 4

Sommeil et stress au travail

Mieux dormir pour mieux récupérer

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du sommeil et du stress et leurs impacts au travail
- Identifier les facteurs qui perturbent ou entretiennent les difficultés de sommeil
- Analyser son propre sommeil et mettre en place un plan d'action individuel grâce à la TCC-I

Public cible

Tous les collaborateurs (salariés, managers, dirigeants...) souhaitant améliorer leur sommeil.



Format

1 journée (7h)
En présentiel sur site.

Tarif

A partir de 1800 euros la journée.

ÉCHANGEONS

Construisons ensemble une formation adaptée à vos équipes.

Comprendre vos besoins

Imaginer des solutions sur mesure

Faire évoluer durablement vos pratiques



inesmagtouf@hotmail.com

www.stress-psylyon.fr

Ines Magtouf

Les sciences du comportement au service du travail de demain.