



Florence Meyer

## **Mémoire, Attention et Habitudes : 3 puissantes alliées de notre efficacité personnelle**

Coach, conférencière et consultante en conduite du changement, Florence Meyer accompagne les entreprises et les particuliers dans ces deux défis : **réussir les phases de transition** personnelle et / ou professionnelle ; **atteindre ses objectifs**.

A l'affût de nouvelles méthodes et outils issus des meilleures pratiques de développement personnel, elle les teste puis partage les plus pertinents.

Quelle est sa dernière découverte fructueuse ? Les neurosciences nous aident à mieux comprendre le fonctionnement de nos habitudes et nous ouvrent ainsi de nouvelles opportunités : **Travailler consciemment sur nos habitudes est un précieux levier de créativité et d'efficacité personnelle.**

Découvrez comment mettre en place des routines productives qui vous aideront à mobiliser vos ressources personnelles et à mieux orienter vos efforts.

Quelques pépites issues de cette conférence :

- Gagnez en capacité d'attention et de mémorisation. Vous pourrez retrouver jusqu'à **2 heures d'attention supplémentaires par jour** ;
- Découvrez comment les « **mini-habitudes** » peuvent vous aider à adopter durablement de bonnes habitudes ;
- Inspirez-vous des pratiques de champions sportifs, d'entrepreneurs, d'artistes pour atteindre des **objectifs ambitieux**.

Venez écouter cette conférence lors de l'Open de Mémoire, le 7 novembre 2015.