



**LES PARENTS DE
SAINT THOMAS
D'AQUIN LYON**

PSTA Oullins-Pierre-Benite & Saint-Genis-Laval

Jeudi 8 octobre à 20h30
Site d'Oullins

« Les experts neurosciences contre la charge mentale, la conférence-spectacle pour cerveaux surchargés » par la Fabrique à Neurones

Cette fameuse charge mentale ! Tout le monde en parle, mais que dit la science ? Que notre cerveau a des limites... mais que nous n'en avons pas toujours conscience.

Résultat : nous utilisons mal nos capacités et nous finissons débordés. Heureusement, il existe des experts qui ont des solutions !

La conférence-spectacle est portée par l'association des Experts de La Fabrique à Neurones, un collectif de professionnels qui se sont formés aux neurosciences cognitives avec Marie Prevost, docteure en neurosciences cognitives, qui joue la partie sérieuse du spectacle autour de notre fonctionnement cérébral. Elle est accompagnée d'Axelle Milochevitch, ancienne consultante chez Deloitte et ancienne RH d'une entreprise libérée, et les deux collègues alternent entre connaissances scientifiques et bonnes pratiques concrètes pour dépasser le mal du siècle qu'est la surcharge mentale.

Aux côtés de ces 2 expertes du monde professionnel et du cerveau, 2 comédiens d'improvisation mais aussi spécialistes de la vie professionnelle illustrent nos quotidiens à tous, entre panique, urgence, lassitude et démotivation : Jimmy Haidara, formateur en IA au sein d'une agence de communication, improvise depuis des années. Il joue ici un professionnel à bout, qui a abandonné la partie. Myriam Richaud, consultante et formatrice en qualité de vie au travail pour Happy Business Cool, joue elle le rôle d'une professionnelle surinvestie, qui ne touche plus terre et qui en oublie de nourrir son chat.

En 1h, vous parcourez les affres de nos quotidiens de parents et de professionnels débordés, tout en comprenant nos limites naturelles d'êtres humains et en riant de bon cœur de ces situations si familières mais largement évitables. Vous repartez avec les bons tuyaux qui ont fait leurs preuves pour alléger ce quotidien et reprendre goût à un peu de lenteur.

LES EXPERTS NEUROSCIENCES *contre* LA CHARGE MENTALE

**CONFÉRENCE
SPECTACLE**

mêlant
neurosciences et
théâtre d'impro

Réduire la surcharge
cognitive, alléger votre
esprit, retrouver clarté
et énergie pour mieux
gérer au quotidien.

**Jeudi 8
octobre
à 20h30**

St Thomas d'Aquin Oullins
Salle Lacordaire

Inscription obligatoire depuis les pages événements du site

<https://www.lesparentsdesaint-thom.fr/evenements/>



**LES PARENTS DE
SAINT THOMAS
D'AQUIN LYON**

PSTA Oullins-Pierre-Benite & Saint-Genis-Laval

5 € pour les adhérents de
l'Asso. des Parents de Saint-Thomas-d'Aquin
10 € pour les non-adhérents