

BOITE CRANIENNE

Boîte Crânienne permet aux étudiants et élèves de **comprendre le fonctionnement de leur cerveau** pour améliorer leur manière d'apprendre.

Boîte Crânienne propose **des boîtes à outils** basés sur les neuro-sciences et la psychologie comportementale et cognitive pour **mieux se concentrer, apprendre plus vite, mémoriser plus facilement et pour plus longtemps, résister à la pression des examens, communiquer intelligemment...**

... en bref :
pour **RÉUSSIR DES ÉTUDES HEUREUSES !**

**6 BOÎTES À
OUTILS**

3 FORMATS

**1 BLOG
1 FILLE**

BOÎTE À OUTILS MÉMOIRE

Vous avez révisé 2 heures en vous concentrant au maximum et pourtant... cette leçon ne rentre pas !!!! Vous comprenez tout mais vous ne vous souvenez de rien... Enfin, il y a des passages un peu difficiles que vous avez dû apprendre par coeur. Malgré tous vos efforts, vous êtes incapables de répondre à un QCM de test. Ca promet pour l'examen sur table...
Boîte Crânienne vous dit tout sur la mémoire !

BOÎTE À OUTILS CONCENTRATION

Ca fait 1 heure et demi que vous êtes sur vos cours... mais impossible de vous concentrer... Tout est prétexte pour penser à autre chose : la musique des voisins, l'écran de votre portable qui vous appelle, l'idée de rater l'examen, ce prof qui ne vous aime pas...
Avec Boîte Crânienne, apprenez à focaliser votre attention et à résister aux sirènes attentionnelles !

6 BOÎTES À OUTILS

BOÎTE À OUTILS STRESS

Vous connaissez cette sensation de boule au ventre avant un examen ? Vous avez déjà perdu tous vos moyens face à la classe alors que vous aviez préparé votre exposé ? Vous connaissez le trou noir face à un examinateur ? Vous pensez que rater votre année serait un drame et cette seule idée vous tétanise ?
Boîte Crânienne vous apprend à... respirer par le nez !

BOÎTE À OUTILS EMPLOI DU TEMPS

3 heures de révision tous les soirs + les journées de samedi et dimanche + tous les jours des vacances = la recette de l'échec ! Et si vous réfléchissiez à un programme de révision adapté à votre cerveau ? Un programme efficace alliant résultats et bien-être. Imaginez... un programme qui vous fasse gagner du temps et qui vous permette de vous détendre aussi.
Boîte Crânienne vous révèle un secret... réviser, ce n'est pas seulement apprendre ses cours. C'est un mode de vie complet qui rend performant et heureux !

BOÎTE À OUTILS MOTIVATION

Encore 10 minutes et je m'y mets ! Je... quoi ?? Je procrastine ??!! Et pourtant j'ai envie de réussir mais je n'arrive pas à me mettre au travail. Bon... Allez ! Encore 10 minutes et je m'y mets pour-de-vrai !
Boîte Crânienne vous déculpabilise en vous expliquant ce qui se passe dans votre cerveau quand vous remettez vos révisions ou la rédaction d'un mémoire toujours au lendemain. Comprendre, c'est une première étape. Après, on passe à l'action : stop à la procrastination ! On travaille sa motivation pour réviser avec entrain et plaisir !

BOÎTE À OUTILS COMMUNICATION

Vous avez répété la soutenance de votre mémoire dans votre salle de bain ? Vous avez préparé l'entretien d'entrée à l'école de vos rêves ? Tout allait bien... et pourtant... face à un jury ou à un examinateur... ça n'avait plus rien à voir !
La différence : cet autre en face de vous !
Votre challenge : créer une relation de confiance pour convaincre, expliquer, comprendre, échanger et donner envie.
Boîte Crânienne vous donne les clés d'une communication intelligente, c'est-à-dire la plus adaptée à la situation.



CONFÉRENCES

Vous êtes parents d'élèves ?

Boîte Crânienne vous propose des conférences dans votre salon : un soir de semaine ou le week-end.

Réunissez quelques parents d'élèves et vos jeunes étudiants pour **2 heures de conférence interactive**.

Interactive ! Sinon, tout le monde décroche très rapidement : les petits comme les grands !

Vous choisissez le thème d'une des boîtes à outils : la mémoire, le stress, la concentration....

Si votre salon ou votre jardin peut accueillir **20-50-100 personnes...** ça tombe bien ! C'est le nombre parfait de participants pour ce type de conférences!

Vous êtes instituteurs ou professeurs ?

Boîte Crânienne vous propose des conférences au sein de votre établissement scolaire : pour le corps enseignant, les élèves et leurs parents. Choisissez le thème d'une des boîtes à outils : la mémoire, le stress, la concentration.... Et partez pour 2 heures de conférence interactive !

COACHING

Déroulement :

- une séance de prise de contact : 2 heures pour comprendre ce qui se joue dans votre manière de réviser, pour déterminer quelles sont vos ressources et vos marges de progrès, pour définir vos objectifs et ses indicateurs de résultats, pour s'accorder sur un nombre de séances pour atteindre votre but
- des séances individuelles de 2 heures chacune : vous apprenez les neuro-outils, vous les expérimentez, vous partagez votre expérience, nous en tirons des enseignements, vous faites un petit pas de plus vers la réussite
- une séance de clôture pour faire le point sur notre travail

Entre les séances, vous pouvez me contacter par téléphone pour me faire part de vos questions, de vos succès, de vos points de blocage... Je suis là pour vous accompagner tout au long de votre coaching !

Les séances ont lieu **en face-à-face** (au cabinet de Boîte Crânienne_Paris, 17ème_ou à votre domicile parisien) ou **par Skype**.

3 FORMATS

ATELIERS

Un atelier = 2 heures

Un atelier = 8 étudiants maximum

Un atelier = un thème basé sur une boîte à outils tel que « Comment mieux se concentrer », « Comment booster sa mémoire », « Comment gérer le stress des études»...

Un atelier = vos situations concrètes

+

des neuro-bulles didactiques

(comprendre le fonctionnement du cerveau et découvrir des outils)

+

des expérimentations (des exercices, des mises en situations...)



Toutes les semaines,
retrouvez les posts sur boitecranienne.com

1 BLOG – 1 FILLE

De formation initiale en criminologie, j'ai travaillé 14 ans dans le domaine de la relation client et de la gestion de projets (Atos-Origin, AtosEuronext et NYSE Euronext).

Gestalt-thérapeute et coach, j'ai souhaité conjuguer mon expérience de l'accompagnement à ma connaissance de l'entreprise en proposant coachings et formations : j'ai fondé le cabinet Mikado & Co en 2010 puis I.N.K en 2015.

Passionnée de neurosciences que je découvre grâce au Dr Medjad et de psychologie comportementale/cognitive, je me consacre aujourd'hui au projet **Boîte Crânienne** pour accompagner les étudiants et élèves à **réussir des études heureuses**.

Certificat « Learning How to Learn: Powerful mental tools to help you master tough subjects », Université de San Diego

Accréditation Team Management System

Habilitation IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)

Formation de Coaching, International Mozaïk

Certification PhotoLangage

Diplôme de Gestalt-thérapeute, Institut Français de Gestalt-Thérapie

Maîtrise de Psychologie Sociale, Université Lyon II

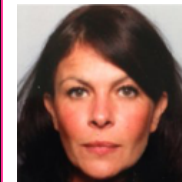
Certification de Praticien PNL, Institut Français de PNL

Certification gestion de projets, PRINCE2

DEA de Sciences Pénales et Sciences Criminologiques, Université Aix-Marseille

Maîtrise de Droit Privé, Université Lyon III

Karine di Fusco



Retrouvez-moi

www.boitecranienne.com

www.facebook.com/boitecranienne

fr.linkedin.com/in/karinedifusco

Bientôt **une chaîne YouTube** !!!

Consultante
Coach
Conférencière