



Formation &amp; Conseil

RESSOURCES HUMAINES | DEVELOPPEMENT

## Gestion du stress par les neurosciences

**Comprendre et prévenir le stress dans le milieu professionnel et personnel Identifier ses stressors et utiliser les neurosciences pour le combattre.**

**Durée :** 2 jours

### Programme :

Module 1 - « Reconnaître le stress et ses mécanismes »

1- Introduction

- Présentations

- Tour de table

2- Stress test

- Où en suis-je dans l'échelle du stress ?

3 - Qu'est-ce que le stress ?

- Le visage du stress, et pourquoi stressons-nous ? Savoir identifier les ressentis physiques

- Bon et mauvais stress

- Les trois cerveaux

- L'effet du stress sur notre cerveau

- Les trois phases du stress

- Mécanismes et effets du stress (système homéostatique, hippocampe, hormones du stress...)

4- Identifier les stressors

- Les associations neuronales

- A chacun sa source de stress : reconnaître les stressors

Module 2 - « Solutions et outils »

1- Introduction

2- Solutions anti-stress

- Les trois postures : physique, mentale, émotionnelle

- Ce qui existe : sophrologie, relaxation, sport, ...

3- Outils de gestion du stress

### Public :

Tout personnel de l'Entreprise

### Pre-requis :

Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Evaluation :

Quiz - Travaux Pratiques

### Format :

Formation en Inter- France

### Tarif :

**1200 € nets par jour Intra**

**390 € nets par jour Inter**

### Contact :

**LICSEO**

[contact@licseo.com](mailto:contact@licseo.com)

**06.03.31.14.96**

**En cas de situation de handicap, contactez-nous.**



## Formation & Conseil

- Solutions physiques
  - Solutions émotionnelles
  - Solutions mentales
  - Intégrité / communication / affirmation de soi
- 4- Conclusion