



Formation & 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 :

Quizz - Travaux Pratiques

Format :

Formation en Inter- France

Tarif :

1200 € nets par jour Intra

390 € nets par jour Inter

Contact :

LICSEO

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